

Marika Niemi

”Siitä nauttii, ku luonto on kaunis ympärillä”

lääkkäiden ihmisten luontokokemukset, luontomahdollisuuksien hyödyntäminen ja niiden vaikutus hoitokodissa asuvien hyvinvointiin

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Marika Niemi

Työn nimi: ”Siitä nauttii, ku luonto on kaunis ympärillä”: läkkäiden ihmisten luontokokemukset, luontomahdollisuuksien hyödyntäminen ja niiden vaikutus hoitokodissa asuvien hyvinvointiin

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2017 Sivumäärä: 95 Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyössä tutkittiin Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan hoitokodin asukkaiden luontokokemuksia, hoitokodin luonnon hyödyntämistä ja niiden vaikutuksia asukkaiden hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena oli selvittää luonnon hyödyntämistä rajoittavia tekijöitä ja niiden poistamista.

Teoriaosuus käsittelee luontoympäristön elvyttävyyttä sekä erilaisia luonnon hyödyntämisen tapoja ja niiden hyvinvointivaikutuksia ikäihmisille. Tarkastelun kohteena ovat myös ikäihmisten luonnon hyödyntämistä rajoittavat tekijät. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Varsinainen aineistonkeruu tapahtui yksilöhaastatteluin neljältä hoitokodin asukkaalta ja kolmelta työntekijältä. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttämällä teemoittelua.

Hoitokodin asukkaat hyödynsivät luontoa eniten ikkunasta katsellen. Ulkona ollessa luontoympäristöstä nautittiin myös pääasiassa oleilemalla, ei siellä toimimalla. Hoitokodin eläimistä kissat keräsivät eniten huomiota ja niiden kanssa oltiin paljon tekemisissä. Luonto piristi, toi hyvää oloa ja sisältöä päivään sekä herätti keskustelua ja muistoja. Luonnon seuraaminen auttoi muistisairaita asukkaita aikaan orientoitumisessa. Luonto myös paransi hoitokodin yhteishenkeä ja ilmapiiriä niiden kesken, jotka hyödynsivät sitä. Hoitokodin työntekijät olivat huomanneet luonnon vaikutukset ja hyödynsivät luontoa työssään. Suurimpia rajoitteita hoitokodin asukkaiden luonnon hyödyntämiselle olivat fyysinen toimintakyky, muistisairaus ja haluttomuus lähteä ulos. Haastateltujen asukkaiden toimimista luonnossa rajoitti eniten fyysinen toimintakyky.

Avainsanat: ikäihmiset, luonto, hyvinvointi, Green Care

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author: Marika Niemi

Title of thesis: "The beautiful nature around you makes you happy": Nature Experiences of Elderly People, How Nature Was Utilized in a Nursing Home and Its Effects on the Well-Being of Elderly People

Supervisor: Katariina Perttula

Year: 2017 Number of pages: 95 Number of appendices: 3

The purpose of this thesis was to explore the nature experiences of elderly people in a nursing home in South Ostrobothnia. The aim was also to examine how nature was utilized in the nursing home, and its effects on the well-being of elderly people. Furthermore, this thesis aims to investigate the reasons restricting the utilization of nature and how they could be removed.

The theory part of this thesis focuses on stress reduction and restorative influence of the natural environment on elderly people. Different ways in which nature can be utilized and its effects on the well-being of elderly people were also examined. Furthermore, the reasons that were restricting nature use by elderly people were explored as well. The research method was the qualitative research. The data was collected by using the individual theme interview. Four elderly people and three employees were interviewed for this thesis, and the research material was analyzed according to themes.

The most common way the elderly people in the nursing home utilized nature was observation through the window. Also outdoors, their main way to enjoy nature was through observation rather than by activities. In nursing home, cats attracted a lot of attention and elderly people spend much time with them. Nature made elderly people more cheerful, alert, offered things to observe and do, inspired conversation and brought back memories. Observing nature helped elderly people with memory disorders with time orientation. Nature also improved the atmosphere and solidarity among those who enjoyed nature together. The employees had noticed the effects of nature and utilized it in their work with elderly people. The main reasons restricting outdoor visits in the nursing home were impaired physical functional abilities, memory disorders and unwillingness to go outdoors. The primary hindrance for the interviewed elderly people was physical functional ability.

Keywords: elderly people, nature, well-being, Green Care

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo	6
1 JOHDANTO	7
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet.....	9
2.2 Aikaisemmat tutkimukset	10
3 LUONTO IKÄIHMISTEN HYVINVOINNIN TUkena	12
Luontoympäristön elvyttävyyys	12
3.1 Luontoympäristön hyödyntäminen	15
3.1.1 Luontokuvien ja -maisemien katselu	15
3.1.2 Luontoympäristössä oleminen	16
3.1.3 Puutarhassa toimiminen ja kasvien hoito	18
3.1.4 Ulkoilu liikuntamuotona	19
3.1.5 Luontomielipaikat	21
3.2 Eläinten hyvinvointivaikutukset.....	22
3.3 Green Care -toiminta.....	24
3.3.1 Keskeiset elementit.....	24
3.3.2 Perusedellytykset.....	25
3.3.3 Luontohoiva ja luontovoima	26
3.3.4 Luontolähtöisiä toimintamuotoja.....	27
4 IKÄIHMISTEN LUONNON HYÖDYNTÄMISTÄ RAJOITTAVAT TEKIJÄT	31
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	34
5.1 Hoitokoti Tuulikellon kuvaus.....	34
5.2 Laadullinen tutkimus	36
5.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	37
5.4 Aineiston purkaminen ja analysointi	39
5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	42

6	TUTKIMUSTULOKSET	45
6.1	Haastateltujen asukkaiden taustatiedot.....	45
6.2	Asukkaiden luontoon liittyvät kokemukset.....	45
6.2.1	Luontoon liittyvät muistot.....	46
6.2.2	Aikaisemmat luontomielipaikat.....	47
6.2.3	Hoitokodin luonnon herättämät muistot.....	47
6.3	Luonnon hyödyntäminen hoitokodissa	48
6.3.1	Luonnon hyödyntäminen ulkona	48
6.3.2	Luonnon hyödyntäminen sisätiloissa	53
6.3.3	Luonnon houkuttelevuus	58
6.4	Luonnon ja luontolähtöisen toiminnan vaikutus asukkaiden hyvinvointiin ..	59
6.4.1	Psyykinen hyvinvointi	59
6.4.2	Fyysinen hyvinvointi.....	63
6.4.3	Sosiaalinen hyvinvointi.....	65
6.5	Luonnon hyödyntämistä rajoittavat tekijät ja niiden poistaminen.....	67
6.5.1	Toimintakyky	67
6.5.2	Psyykkiset ja sosiaaliset syyt	69
6.5.3	Ympäristö.....	71
6.5.4	Vuodenajat.....	73
6.5.5	Henkilöstöresurssit.....	74
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	76
8	POHDINTA	83
	LÄHTEET	86
	LIITTEET	95

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Tuulikellon terassi	35
Kuva 2. Puutarhan huvimaja ja omenapuut	49
Kuva 3. Hoitokodin kukkoja ja kanoja	51
 Kuvio 1. Luontolähtöisiä toimintamuotoja.....	30
 Taulukko 1. Esimerkki asukkaiden vastausten ensimmäisestä teemoittelusta	41
Taulukko 2. Esimerkki asukkaiden vastausten myöhemmästä teemoittelusta	41

1 JOHDANTO

Tämän vuoden keväällä ja alkukesällä Helsingin Sanomissa oli muun muassa seuraavanlaisia otsikoita artikkeleissa, jotka liittyivät luontoon ja hyvinvointiin: ”Voimme huonosti, koska vietämme liian vähän aikaa luonnossa – Steriili sisätila on ihmiselle luonnoton ympäristö, sanoo neurobiologi” (Päivänen 2017), ”Luonto lisää onnellisuutta, matkailu ei välttämättä – Näin vietät rentouttavan loman” (Tommola 2017), ”Lähimetsien säilyttäminen vähentää terveysmenoja” (Saarinen & Parkkima 2017), ”Metsässä treeni tuntuu kevyeltä ja juoksu muuttuu rennoksi – Kokeile viittä terveyttä lisäävää luontoliikuntalajia” (Malmberg 2017).

Lyhyen ajan sisällä julkaistujen artikkelien lukumäärästä sekä itse artikkeleista käy ilmi luonnon ja hyvinvoinnin olevan aiheina ajankohtaisia ja kiinnostavan ihmisiä. Niissä tuodaan erilaisten näkökulmien kautta esille monia luonnon hyvinvointivaikutuksia ihmisille. Luonnon virkistyskäytöllä todetaan myös olevan yhteiskunnallista merkitystä hyvinvoinnin lisääntymisen ja sairauksien ennaltaehkäisyn kannalta.

Suomessa ollaan siinä mielessä onnellisessa asemassa, että jokamiehenoikeuksien ansiosta luonto on vapaasti kaikkien saatavilla ja käytettävissä. Tavallinen luonto on arkielämässä aina suhteellisen helposti saavutettavissa jopa suomalaisessa kaupunkimaisessa ympäristössä. Luontoa pidetäänkin usein itsestään selvänä sekä aina läsnä olevana. Luonnon merkityksen saattaa huomata vasta sitten, kun sitä ei pysty syystä tai toisesta täysipainoisesti hyödyntämään. Ammattilaisten tehtävänä on huolehtia niiden ihmisten mahdollisuudesta päästä nauttimaan luonnosta, joiden oma toimintakyky on rajoittunut ja jotka tarvitsevat ulkopuolista apua.

Opinnäytetyössäni haastattelin hoitokoti Tuulikellon asukkaita ja työntekijöitä. Taivotteenani oli tutkia hoitokodin suhteellisen huonokuntoisten asukkaiden luontokokemuksia, hoitokodin luonnon hyödyntämistä ja niiden vaikutuksia asukkaiden hyvinvointiin. Tarkoituksena oli myös selvittää luonnon hyödyntämiseen liittyviä rajoitteita ja niiden poistamista.

Tarkastelen tutkimuksessani hyvinvointia fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluvat fyysinen terveys ja toimintakyky (Luoma 2010, 80). Psyykkinen hyvinvointi pitää sisällään henkisen tasapainon,

ymmärryksen, itsemääräämisoikeuden ja loukkaamattomuuden, elämänhallinnan, itsensä toteuttamisen mahdollisuuden sekä mielekkään toiminnan antaman mielihyvän. Sosiaalinen hyvinvointi muodostuu vuorovaikutuksesta toisten ihmisten kanssa ja osallistumisesta. (Soini 2014, 37.) Hyvinvoinnin eri ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa, mutta eivät aina ole suoraviivaisessa suhteessa toisiinsa nähden. Sairaudesta riippumatta ihminen voi kokea hyvinvointia, tai hän voi tuntea olonsa huonoksi, vaikka sairautta ei olisikaan. (Rappe, Linden & Koivunen 2010, 23.)

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kerron tarkemmin tutkimukseni tavoitteista sekä aihevalintani syistä. Esittelen myös aikaisempia opinnäytetyöni aiheeseen liittyviä suomalaisia tutkijoita ja tutkimuksia, joihin olen perehtynyt tehdessäni opinnäytetyötäni.

2.1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet

Ikääntyvän väestön määrä kasvaa Suomessa nopeammin kuin aikaisemmin, koska suuret ikäluokat ovat pääosin siirtyneet eläkkeelle ja ihmisten odotettavissa oleva elinaika pitenee (Sihvonen ym. 2013, 68–69). Sosiaali- ja terveysalan tilastollisen vuosikirjan (2016, 23–24) mukaan vuoden 2015 lopussa yli 65-vuotiaita oli 20,5 prosenttia väestöstä, mutta vuonna 2040 heitä arvioidaan olevan 26,3 prosenttia eli yli neljännes väestöstä. 85 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä kasvaa samassa ajassa yli kaksinkertaiseksi, 5,9 prosenttiin. Ihmisten terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrä myös kasvaa, mutta ikävuosien lisääntyessä kuitenkin myös pitkäaikaissairaudet ja toimintakyvyn rajoitteet lisääntyvät (Sihvonen ym. 2013, 68–69). Mielestäni tästä syystä yhä tärkeämmäksi nousee huonokuntoisten ikäihmisten hyvinvointia edistävien tekijöiden tutkiminen ja jo olemassa olevan tiedon hyödyntäminen ikäihmisten parissa työskenneltäessä.

Itseäni kiinnostaa luonnon vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Luonnolla on todettu olevan itsessään hyvää tekevä vaikutus ihmisiin ja sitä on mahdollista hyödyntää erilaisissa ikäihmisille suunnatuissa palveluissa. Luontoa on mahdollista myös hyödyntää aivan uudentlaisissa toimintamalleissa. Green Care -toiminta on yksi tällainen suhteellisen uusi luontolähtöisiä toimintamuotoja käyttävä toimintamalli ja sitä on kutsuttu uudeksi sosiaalisesti innovaatioksi.

Tein tutkimukseni hoitokodissa, jossa ei varsinaisesti käytetty Green Care -toimintaa, mutta jossa koettiin luonto tärkeäksi. Tavoitteenani oli selvittää asukkaita ja työntekijöitä haastatteleamalla, miten tavallisessa hoitokodissa voidaan, pystytään ja halutaan hyödyntää luontoa sekä sen hyvinvointivaikutuksia silloin, kun asukkaat ovat iäkkäitä ja toimintakyvyltään suhteellisen huonokuntoisia. Lisäksi asukkaita haastatteleamalla selvitin heidän aikaisempia luontokokemuksiaan.

Tutkimuskysymykseni olivat:

- Millaisia luontokokemuksia hoitokodissa asuvilla ikäihmisillä on?
- Miten hoitokodissa asuvat ikäihmiset ja työntekijät hyödyntävät luontoa?
- Millaisia vaikutuksia hoitokodissa asuvat ikäihmiset ja työntekijät kokevat luonnolla sekä luontolähtöisellä toiminnalla olevan asukkaiden hyvinvointiin?
- Millaiset asiat ovat rajoittavia tekijöitä luonnon hyödyntämiselle ja miten niitä voitaisiin poistaa?

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Luontoympäristön ja ihmisen vuorovaikutusta on tutkittu eko- ja ympäristöpsykologian sekä sosiaali- ja terveystieteen piirissä (Pikkarainen 2007, 58; Tourula & Rautio 2014, 57). Tämän lisäksi sitä on tutkittu muun muassa terveysliikunnassa, ympäristösuunnittelussa ja -kasvatuksessa sekä metsä-, puutarha- ja kasvitieteessä (Korpela 2007, 364).

Opinnäytetyöni aiheeseen liittyvistä tutkimuksista Erja Rappen tekemät ovat keskeisimpiä. Hän on maatalous- ja metsätieteen tohtori, joka on erikoistunut viherympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Rappe on keskittynyt tutkimaan luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia vanhus- ja mielenterveytyksessä sekä vankeiloissa. Hän on perehtynyt siihen, miten luonto vaikuttaa erityisesti muistisairaiden ikäihmisten elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Rappea pidetään myös terveyttä tukevien ja kuntouttavien viherympäristöjen asiantuntijana. (Vanhempi tutkija 2016.) Väitöskirjassaan Rappe (2005, 50) tutki viherympäristön vaikutusta palvelutalossa, vanhainkodissa ja dementiakodissa asuviin ikäihmisiin. Viherympäristössä oleskelun lisäksi hän tutki kasvien kasvattamisen vaikutusta koettuun hyvinvointiin.

Psykologian tohtori Kalevi Korpela on erikoistunut fyysisen ympäristön ja hyvinvoinnin välisiin yhteyksiin. Hän on tutkinut mielipaikkojen käyttöä psyykkisessä itsesäätelyssä ja ympäristön vaikutuksia stressistä elpymiseen. (Kalevi Korpela

10.1.2014.) Korpela on muun muassa tehnyt Olavi Parosen kanssa tutkimuksen, jossa vertailtiin 15–74-vuotiaiden ulkoilun ja muiden vapaa-ajan harrastusten virkistävyyseroja. He tarkastelivat myös eri liikunta- ja ulkoiluympäristöissä saatuja elpymiskokemuksia ja emotionaalisen hyvinvoinnin kokemuksia. (Korpela & Paronen 2011, 80.) Hän on ollut myös selvittämässä viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille ja luonnon käytön vaikutusta koettuun terveyteen, jossa koetun terveyden mittarina olivat muun muassa mielipaikan elpymiskokemukset (Tyrväinen ym. 2007, 58–59).

Gerontologian tutkimuskeskuksessa (GEREC) on myös tehty tutkimusta iäkkäiden ihmisten ja luonnon välisistä yhteyksistä. Liikuntatieteiden tohtori Taina Rantanen ja terveystieteen tohtori Merja Rantakokko ovat molemmat tutkineet ikääntymistä sekä ulkona liikkumista rajoittavia esteitä ja niiden vaikutusta elämänlaatuun (Rantakokko ym. 2014; Rantakokko ym. 2015). He ovat muun muassa olleet tekemässä pitkittäistutkimusta, jossa tarkasteltiin 75–90-vuotiaiden toimintakyvyn sekä koti- ja lähiympäristön piirteiden vaikutusta heidän elinpiirinsä laajuuteen ja elämänlaatuun (Rantanen ym. 2012).

Entisen Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen, nykyisen Luonnonvarakeskuksen piirissä on tehty Green Care -toimintaa koskevaa tutkimusta. Muun muassa filosofian tohtori Katriina Soinin tutkimusaiheista Green Care -toimintaan liittyy maaseudun sosiaaliset innovaatiot (Katriina Soini 2016). Maatalous- ja metsätieteiden tohtori Anja Yli-Viikarin tutkimusaiheita ovat maatilojen käyttö kuntoutus- ja kasvatusympäristönä, Green Care -toimintamallit sekä sosiaaliset innovaatiot (Anja Yli-Viikari 2016). Maatalous- ja metsätieteiden tohtori Liisa Tyrväinen tutkii puolestaan muun muassa luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointivaikutuksia sekä niiden mukanaan tuomaa taloudellista hyötyä (Liisa Tyrväinen 2016).

3 LUONTO IKÄIHMISTEN HYVINVOINNIN TUKENA

Käsittelen tässä teoriaosuudessa aluksi luontoympäristön elvyttävyyttä kokonaisuutena. Luonnon hyödyntämisen olen jaotellut sen mukaan, millä keinoilla huonokuntoisenkin ikäihmisen on mahdollista hyödyntää luontoa. Eläinten hyvinvointivaikutukset olen erottanut omaksi kokonaisuudeksi. Viimeisenä kerron Green Care-toiminnasta. Luonnolla tarkoitan opinnäytetyössäni maaperää, vettä, ilmakehää, kasveja ja eläimiä (Nikodin, Kokkonen & Viberg 2013, 26).

Luontoympäristön elvyttävyys

Luontokokemuksen myönteisiä vaikutuksia ihmisille kutsutaan elpymiseksi (Salonen 2010, 24). Ympäristön elvyttävyys on riippuvainen sekä ympäristön fyysistä ominaisuuksista että ihmisen kokemuksista kyseisessä ympäristössä (Mikkola 2005, 121). Nikusen (2007, 49) mukaan elvyttävyyden voimakkuuteen vaikuttaa se, kuinka kauan luontoympäristössä vietetään aikaa. Rappen ym. (2010, 32) mielestä keskeistä kuitenkin on, että ollakseen elvyttävä ympäristön pitää miellyttää kokijaansa.

Korpelan (2008, 60–61, 64) mukaan ympäristön elvyttävyyden tutkimuksessa ajatellaan usein olevan kolme keskeistä päälinjaa, jotka ovat tarkkaavuuden elpymisen teoria, psykofysiologinen elpymisteoria sekä vireystilaan ja oppimiseen perustuvat selitykset. Kaplanien (1989) kehittämän tarkkaavuuden elpymisen teoria perustuu ajatukseen, että luontokokemukset poistavat henkistä uupumusta. Nykyyhteiskunnassa ihminen joutuu käsittelemään suuren määrän tietoa ja poimimaan itselle keskeiset ja tärkeät asiat. Tällöin voidaan väsyä ylläpitämään tahdonalaista tarkkaavuutta eli keskittymistä, mikä aiheuttaa henkistä uupumusta. Uupumus näkyy toiminnan tehokkuuden ja turhautumisen siedon heikentymisenä sekä ärtyisyytenä. Miellyttäväksi koettu luontoympäristö kiinnittää ihmisen huomion vaatimatta keskittymistä, jolloin tahdonalainen tarkkaavuus saa levätä ja suorituskyyky palautuu. (Kaplan & Kaplan 1989, Korpelan 2007, 366; 2008, 61 mukaan.)

Ulrichin ym. (1991) psykofysiologisessa elpymisteoriassa ajatellaan puolestaan, että luontoympäristö auttaa ihmistä elpymään stressistä (Ulrich ym. 1991, Korpelan 2008, 61 mukaan).

lan 2007, 366; 2008, 61–62 mukaan). Ihminen kokee stressiä, kun ulkoiset vaatimukset uhkaavat hänen kykyään toimia ja selviytyä tilanteesta. Stressi voi aiheuttaa ihmisessä psyykkisiä muutoksia, kuten keskittymiskyvyn puutetta, unettomuutta, pelkoa ja masennusta. Fysiologisesti stressi voi näkyä esimerkiksi kohonneena verenpaineena, kohonneina stressihormonitasoina ja lisääntyneenä lihasjännityksenä. Käyttäytyminen muita kohtaan voi myös muuttua vihamieliseksi ja välinpitämättömäksi. Luontoympäristössä tapahtuva elpyminen näkyy positiivisina fysiologisina muutoksina, mielialan parantumisenä ja tarkkaavaisuuden tehostumisena. (Rappe ym. 2010, 24–25.)

Vireystilaan ja oppimiseen perustuvat selitykset ovat ympäristön elvyttävyyden tutkimuksen kolmas päälinja. Vireystila-teorian mukaan luonnossa tapahtuu elpymistä, koska siellä on vähän vireystilaa nostavia ominaisuuksia, kuten voimakkaita ärsykeitä, liikettä tai monimutkaisuutta. Kaupunkiympäristössä on sen sijaan runsaasti ärsykeitä, jotka rasittavat aisteja ja aiheuttavat jännittyneisyyttä. (Korpela 2008, 64–65; Rappe ym. 2010, 24.) Oppimiseen perustuvassa selitystavassa painottuvat lapsuuden kokemukset ja kasvuympäristöt (Rappe ym. 2010, 24).

Korpelan (2008, 64) mukaan ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa syntyy erilaisia kokemuksia. Ympäristössä syntyvät elpymistä ennustavat kokemukset ovat lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, ympäristön laajuuden ja yhtenäisyyden tuntu sekä yhteensopivuus ympäristön kanssa (Rappe ym. 2010, 31).

Lumoutumisessa ihmisen tarkkaavuus kiinnittyy luonnossa tahattomasti johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen. Kohde voi olla näkymä, kuten auringonlasku, järven pinta, pilvet, puun oksat tai nuotion liekit. (Salonen 2005, 66; Korpela 2008, 63.) Lumoutumista voi kokea myös tekemällä havaintoja ympäristöstä, varsinkin jos siihen liittyy oivaltamisen iloa ja uusien asioiden löytämistä. Lumoava kohde voi vangita huomion niin, että mieli luontaisesti tyhjentyy ja antaa tilaa rauhoittumiselle sekä läsnäolon tunteelle. (Salonen 2005, 66; Salovuori 2014, 38.) Korpela (2008, 63) jakaakin lumoutumisen kovaan ja pehmeään. Pehmeässä lumoutumisessa esteettisesti miellyttävän kohteen katselu synnyttää kauneuden tuntua. Kova lumoutuminen taas voi syntyä esimerkiksi vuoristoradalla voimakkaan intoutumisen myötä. Elpymisen kannalta luonnosta saatavaa pehmeää lu-

moa pidetään olennaisena, koska se mahdollistaa tahdonalaisen tarkkaavuuden palautumisen ja ajatusten käsittelemisen.

Arkipäivästä irtautumisen tunne on toinen elvyttävyyden elementti, ja se vapauttaa ihmisen arjen normaaleista kiireistä, vaatimuksista sekä huolista. Tämä antaa mahdollisuuden vapautua omista rooleista ja liian kuormittavista odotuksista. Elvyttävä ympäristö tarjoaa vaihtelua normaaliin arkielämään ja mahdollistaa elpymisen. Etäisyyttä arkeen voi saada fyysisesti toisessa paikassa, kuin missä tavallisesti viettää aikaa. (Salonen 2005, 67; Korpela 2008, 64.) Salonen (2005, 67) täsmentää, että tunne voi syntyä myös arkipäivän tavallisissa paikoissa, joissa arjesta irtautumisen kokemuksen voi saada aikaan jo puun tai pensaan katsominen ikkunasta. Irtautumiseen voi ikäihmisellä riittää myös valokuva tai muistikuva synnyinseudun maisemasta.

Ympäristön laajuuden ja yhtenäisyyden tuntu on kolmas elvyttävyyden elementti. Paikan tai maiseman tulee olla riittävän laaja ja yhtenäinen muodostaakseen ymmärrettävän kokonaisuuden. Laajuuden ei tarvitse olla fyysistä, vaan se voi olla myös ajallista yhteyttä, viittauksia historiaan tai tunne osan kuulumisesta laajempaan kokonaisuuteen. (Rappe ym. 2010, 31.) Esimerkiksi ikäihmisen synnyinseutu, jossa on asunut useampi sukupolvi, on hänelle merkityksellinen ja tässä ympäristössä oleminen voi elvyttää (Pikkarainen 2007, 66).

Yhteensopivuus ympäristön kanssa on neljäs elpymistä ennustava kokemus. Sillä tarkoitetaan sitä, että henkilön kyvyt, tavoitteet, arvot ja tarpeet ovat tasapainossa ympäristön vaatimuksien ja mahdollisuuksien kanssa. Yhteensopivassa ympäristössä ihminen voi tuntea ykseyttä paikan kanssa ja se voi virittää häntä pohtivaan ja mietiskelevään mielentilaan. (Salonen 2005, 68–69; Korpela 2008, 64.) Luontoympäristölle on ominaista ainutkertaisuus, mikä viestittää itselle ainutlaatuisuuden tunnetta. Vaikka ympäristö tarjoaisi kaikki muut elvyttävän kokemuksen piirteet, se ei silti välttämättä toimi elvyttävästi, jos ympäristö ei tunnu itselle sopivalta. Myös jokin satunnainen häiriötekijä, kuten melu, voi estää elpymisen. (Salonen 2005, 68.) Yhteensopivuus ympäristön kanssa on tärkeää myös niille ikäihmisille, joiden toimintakyky on heikentynyt.

3.1 Luontoympäristön hyödyntäminen

Monille suomalaisille luonto ja vuodenaikojen vaihtelut ovat merkittäviä koko elämän ajan (Pikkarainen 2007, 47). Jokaisen ihmisen suhde ympäristöön on henkilökohtainen ja ainutkertainen (Mikkola 2005, 125). Ikäihmisen kokemus ja käsitys luontoympäristöstä on muovautunut elämänkaaren aikana ja ikääntyessä luonnon merkitys yleensä kasvaa. Merkitys myös vaihtelee eri sukupolvilla. Tämän päivän ikääntyneillä on elämän aikana syntynyt erityinen suhde luontoon, koska heidän nuoruudessaan suuri osa ihmisistä sai elantonsa maasta ja liikkumista luonnossa pidettiin normaalina arkielämään kuuluvana toimintana. (Pikkarainen 2007, 47, 59, 66.)

3.1.1 Luontokuvien ja -maisemien katselu

Jo luontokuvien ja -maisemien katselun on todettu vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin (Mikkola 2005, 115). Niillä on stressiä vähentävä ja voimia antava vaikutus, joka ilmenee myönteisinä psyykkisinä ja fysiologisina muutoksina, kuten positiivisten tunteiden lisääntymisenä ja verenpaineen laskuna. Luontokuvien ja -maisemien katselun on myös havaittu vähentävän kivun tuntemusta. (Ulrich ym. 2004, 21.) Rappen ym. (2010, 34) mukaan luonnon positiivinen vaikutus tunteisiin korostuu varsinkin laitospäristöissä, koska siellä usein tunnetaan yksinäisyyttä, surua, pelkoa ja ahdistusta. Ulrichin (1984, 1–2) tunnetussa tutkimuksessa selvitettiin ikkunanäkymien vaikutusta leikkauksesta toipuviin potilaisiin. Potilaat, joiden huoneista näkyi lehtipuita, pääsivät aikaisemmin pois sairaalasta kuin ne potilaat, joiden ikkunanäkymänä oli tiiliseinä. He käyttivät myös vähemmän kipulääkkeitä ja saivat vähemmän sellaisia negatiivisia arvioita hoitajilta kuten ”tarvitsee paljon rohkaisua” tai ”poissa tolaltaan ja itkeskelee”.

län myötä ja toimintakyvyn heiketessä ikäihmisen elinpiiri supistuu. Tällöin ikäihmiset asuinpaikasta riippumatta viettävät valtaosan ajastaan sisätiloissa, joten ikkunanäkymät ovat heille merkittäviä tiedon lähteitä ulkoympäristöstä. Erityisesti vuodepotilaille ikkunanäkymät ovat erittäin tärkeitä. Riittävän vaihteleva ikkunanäkymä vähentää ikävystymistä antamalla virikkeitä, ajanvietettä ja puheenai-

heita. Se myös auttaa muistisairaita ikäihmisiä pysymään kiinni niin ajassa kuin paikassakin. (Rappe ym. 2010, 105, 119.)

Ympäristöllä on todettu olevan niin sanottu edellisyysvaikutus. Kasvoista tai äänestä havaitaan positiivinen tunnesävy, esimerkiksi ilo, nopeammin viherympäristön näkemisen jälkeen kuin kaupunkiympäristön näkemisen jälkeen. Kaupunkiympäristön näkemisen jälkeen taas negatiivinen tunnesävy, kuten vihaisuus ja inho, tunnistetaan nopeammin kuin luontoympäristön näkemisen jälkeen. (Korpela 2008, 63.) Nummenmaan (2010, 130) mukaan toisten ihmisten kasvonilmeistä havaittuihin tunteisiin reagoidaan vastaavilla tunnereaktioilla eli tunteet tarttuvat. Salonen (2010, 29) yhdistää ympäristön edellisyysvaikutuksen ja tunteiden tarttumisen niin, että luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus myös ryhmän tunneilmapiiiriin. Hän selittää tämän johtuvan siitä, että luontonäkymän jälkeen havaitaan positiivinen tunnesävy nopeammin kuin negatiivinen, jolloin myönteinen tunnesävy tarttuu ja leviää ryhmän jäsenten kesken.

3.1.2 Luontoympäristössä oleminen

Viherympäristö voi lisätä hyvinvointia parantaessaan ympäristön laatua. Viherympäristöjen läheisyydessä asuvilla ihmisillä ympäristötekijät ovat usein terveellisempiä kuin muualla asuvilla. Puut sekä puistot ja metsäalueet kohentavat ilman laatua sitoessaan epäpuhtauksia. Ne myös suojaavat kuumuudelta, auringonsäteiltä ja haitalliselta melulta. Toisaalta jotkut kasvit ovat myrkyllisiä tai aiheuttavat allergiaa ja näin ollen heikentävät terveyttä ja hyvinvointia. (Rappe ym. 2010, 69–70.)

Luontokuvien ja -maisemien katselun on todettu elvyttävän ja parantavan hyvinvointia, mutta aidon luontoympäristön vaikutus on usein voimakkaampi ja se ilmenee jo muutamien minuuttien kuluessa (Ulrich 2002, 3; Nikunen 2007, 49). Rappe ym. (2010, 33) selittävät tämän johtuvan siitä, että oikeassa luontoympäristössä tietoa saadaan yhtä aikaa monien aistien välityksellä. Suurin osa tiedosta tulee näköaistin kautta, mutta myös kuulo- haju- tunto- ja makuaisti välittävät tietoa. Ympäristön elvyttävä vaikutus on sitä voimakkaampi, mitä useamman aistin kautta tietoa saadaan. Heidän mukaansa elvyttävän luontoympäristön vahvuus on sen

tarjoamissa monipuolisissa aistielämyksissä, joten iän myötä usein tapahtuva yhden tai useamman aistin heikentyminen ei eristä ihmistä ympäristöstään.

Ympäristöstä tulee hyvinvoinnille sitä tärkeämpi, mitä vähemmän ihminen voi vaikuttaa siihen, missä ympäristöissä hän viettää aikaa (Pikkarainen 2007, 48). Henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää päästä liikkumaan kodin ulkopuolella edes vähän. Piha-alueet ovat erityisen tärkeitä laitoksissa asuville ikäihmisille, koska ne tarjoavat usein ainoan mahdollisuuden ulkona liikkumiseen. Vähäisenkin liikkuminen ulkona auttaa ylläpitämään toimintakykyä. Siitä hyötyvät erityisesti ne, joiden liikkumiskyky on jo heikentynyt. (Rantakokko & Rantanen 2013, 545–546.)

Huonokuntoisten ikäihmisten toiminta ulkona viherympäristössä on pääasiassa passiivista oleilua, tarkkailua ja kävelyä. Ulkona luonnossa he usein nauttivat vuodenaikojen mukaan muuttuvien kasvien katselusta, raikkaasta ilmasta ja erilaisista tuoksuista sekä linnuista ja muista eläimistä. He eivät ole yleensä yhtä kiinnostuneita osallistumaan järjestettyyn toimintaan. Rajoittuneen liikuntakyvyn johdosta ulkona jäädään usein oleskelemaan rakennusten läheisyyteen. Viihtyisät oleskelupaikat lähellä ulko-ovia antavat huonokuntoisemmillekin mahdollisuuden nauttia luontoympäristöstä. Tärkeää ulkoympäristön elvyttävyyden kannalta on se, että ihmiset voivat itse valita, ovatko he yksin, yhdessä muiden kanssa tai vain seuraavat muiden tekemisiä. (Rappe ym. 2010, 32, 119–120.)

Puutarhalla on suotuinen vaikutus varsinkin muistisairaille ihmisille, jotka kokevat helposti ahdistuneisuutta ja turvattomuutta, mikä usein ilmenee aggressiivisena käyttäytymisenä. Puutarhaympäristössä muistisairaana tarve puolustautua vähenee, koska hän kokee olevansa siellä turvassa. (Latvakangas 2007, 34; Rantakokko & Rantanen 2013, 542.)

Luonto herättää muistoja eri aistien välityksellä ja erityisesti tuoksut tuovat helposti muistoja mieleen (Airila 2007, 35–36; Rappe ym. 2010, 40). Muistelu on luonnollinen osa ikäihmisen elämää. Se aktivoi muistitoimintoja, tukee itsetuntoa ja innostaa keskusteluun. Hyvien kokemusten, onnistumisten ja merkittävien tapahtumien muisteleminen on itsetunnon ylläpitämisen kannalta tärkeää (Airila 2007, 43–44). Hakonen (2003a, 131) korostaa muistelun tärkeyttä ikäihmiselle, koska muistellesaan hän saa oman äänensä kuuluviin, mikä ylläpitää ikäihmisen voimavaroja.

Rappe ym. (2010, 40) tuovat vielä esille myönteisiä tunnetiloja herättävien muistojen vaikuttavan muistisairaisiin helpottaen heidän ahdistustaan.

3.1.3 Puutarhassa toimiminen ja kasvien hoito

Puutarhassa toimiminen ja kasvien hoito lisäävät tekemisen ja kokemisen mahdollisuuksia tarjoten tilaisuuden omien voimavarojen hyödyntämiseen (Rappe & Koi-vunen 2017, 9). Virikkeitä tarjoava viherympäristö vaikuttaa parhaiten ikäihmisten hyvinvointiin silloin, kun sitä käytetään päivittäin. Tavalliset puutarhatyöt saavat ulos liikkeelle ja harjoittavat kehoa monin tavoin. Ne harjaannuttavat motoriikkaa, parantavat tasapainon hallintaa ja vahvistavat lihaksia. Näiden avulla voidaan yllä-pitää liikkuvuutta ja ehkäistä ikääntyneiden tapaturmia. Toiminta tehostaa myös hapensaantikykyä. (Rappe ym. 2010, 122–123, 142.) Ahola ja Leminen (2009, 90) tuovat esiin, että oman toimintakyvyn puitteissa tehty kyykistyminen, kääntyminen ja kurottaminen tapahtuvat vaivattomammin monipuolisessa ja virikkeellisessä ympäristössä.

Kasvien kasvattamisessa onnistuminen tuo tekijälleen iloa ja parantaa hänen itse-tuntoaan. Voidessaan vaikuttaa ympäristöön haluamallaan tavalla luottamus omiin kykyihin lisääntyy ja osaamisen tunne kasvaa. Puutarhan kasvien hoito voi myös vahvistaa ikäihmisen hallinnan tuntua. (Rappe ym. 2010, 141; Rappe 2012, 14.) Mikkola (2005, 121–122) kertoo, että ikääntyessä hallinnan tuntua vahvistavia ko-kemuksia tulee yleensä aikaisempaa vähemmän eivätkä ne ole yhtä voimakkaita. Tästä syystä hänen mielestään niiden merkitys hyvinvoinnin kannalta korostuu.

Ikääntyneenä ihmisen minäkuva haurastuu. Hoitokotiin muuttaessa vaarana on, että ihminen alkaa määrittelemään itseään hoitosuhteen kautta. Luontoympäristö voi vahvistaa ikäihmisen minäkuvaan tukemalla hänen identiteettinsä ajallista jatku-vuutta. Se voi syntyä joko ympäristön herättämien muistojen tai tuttujen toiminto-jen kautta. (Rappe ym. 2010, 121.) Hakonen (2003b, 215, 217) korostaa, että ajal-lisen jatkuvuuden luomisessa kotoa tuotu kasvikin ja sen hoitaminen voi laitokses-sa asuvalle ikäihmiselle olla erityisen tärkeää. Kasvien hoitaminen tai kasvun seu-raaminen suuntaavat katseen myös tulevaisuuteen.

Palvelutalossa kasvien hoito voi myös tukea ikäihmisten omatoimisuutta (Hakonen 2003b, 215). Kasvien hoitaminen ylläpitää kognitiivista toimintakykyä aktivoimalla muistitoimintoja sekä parantamalla keskittymiskykyä ja kärsivällisyyttä. Luontoympäristön helppo hahmotettavuus ja toimintojen tuttuus vähentävät muistisairaana ikäihmisen sekavuustiloja ja auttavat ylläpitämään todellisuudentajua. (Rappe & Koivunen 2017, 9.)

Puutarhassa toimiminen ja kasvien hoito laitospäristössä lisäävät vuorovaikutusta muiden kanssa ja tarjoavat erilaisia rooleja. Kasveja yhdessä hoidettaessa voidaan muun muassa vaihtaa tietoja sekä antaa ja ottaa vastaan neuvoja. (Rappe ym. 2010, 123–124.) Näin puutarhassa toimiminen mahdollistaa osallisuuden ja osallistumisen tunteen vahvistaen yhteisöllisyyttä (Rappe ym. 2010, 141; Salovuori 2014, 23).

Kasvit sisätiloissa tekevät ympäristöstä esteettisemmän, ja samalla ne yleensä parantavat ilman laatua. Tosin jotkut kasvit voivat myös huonontaa ilmanlaatua, aiheuttaa allergiaa tai olla myrkyllisiä. (Rappe ym. 2010, 71, 75.) Sisäkasvien etuna on se, että niitä voi hoitaa ja niistä voi nauttia kaikkina vuodenaikoina (Hakonen 2003b, 217).

3.1.4 Ulkoilu liikuntamuotona

Ikäihmisille ulkoilu on merkittävä hyvinvointiin vaikuttava tekijä, jonka avulla voidaan ylläpitää ja edistää toimintakykyä (Mäntylä ym. 2011, 10). Ulkoilun vaikutukset hyvinvointiin syntyvät luontoympäristön ja liikunnan tuottamien tekijöiden yhdistelmästä (Korpela & Paronen 2012, 46). Lisäksi miellyttävä luontoympäristö voi vaikuttaa hyvinvointiin välillisesti tarjoamalla paikkoja liikunnalle sekä houkuttelemalla ulos liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa säännöllisesti (Korpela 2007, 368; Rantakokko & Rantanen 2013, 542).

Ulkoilun hyvinvointivaikutukset -teematutkimuksessa selvitettiin muun muassa ulko- ja sisäliikunnan hyvinvointivaikutuksia eri ympäristöissä. Tutkimuksen mukaan luontoympäristöissä liikuttaessa painottuvat rauhoittuminen, rentoutuminen, ajatusten selkeytyminen ja keskittymiskyvyn paraneminen. Sisäliikunnassa sen sijaan

korostuvat elinvoimaisuuden ja itsevarmuuden tuntemukset. Tutkimuksen yhtenä johtopäätöksenä voidaan pitää sitä, että sisäliikunta ei elvytä emotionaalisesti yhtä voimakkaasti kuin luontoympäristössä liikkuminen. Luontoympäristössä taas vahvimmat elpymiskokemukset saatiin metsä- tai peltoympäristöissä, jotka olivat veden äärellä tai vesistön tuntumassa. (Korpela & Paronen 2011, 80, 82–84, 87; Korpela & Paronen 2012, 44, 46.)

Ulkona kävely on ikäihmisten suosituin liikuntamuoto. Yleensä ikäihmisten ulkoilun syyksi mainitaan raittiin ilman ja liikunnan saaminen sekä luonnon tarkkailu. Ikäihmiset itse arvioivat, että ulkoilu piristää, rauhoittaa, parantaa nukkumista ja vähentää kivun tuntemusta. (Rappe ym. 2010, 120.) Ulkona kävellessä keskusteleminen on usein vaivattomampaa kuin sisätiloissa, mikä helpottaa sosiaalista kanssakäymistä (Mäntylä ym. 2011, 10). Paljon liikkuvat ikäihmiset tuntevat itsensä terveemmiksi ja ovat harvemmin masentuneita kuin vähän liikkuvat (Rantakokko & Rantanen 2013, 545). Ulkona liikkumisen on todettu nostavan ikäihmisten kognitiivista toimintakykyä ja auttavan ehkäisemään muistihäiriöitä edistämällä aivojen hapensaantia (Mäntylä ym. 2011, 10; Heikkinen 2013, 402–403). Liikunta vaikuttaa myös ennaltaehkäisevästi sydän- ja verisuonisairauksiin, paksusuolen syöpään ja luiden haurastumiseen. Liikunnan avulla voidaan myös vaikuttaa painonhallintaan ja sitä kautta kakkostyypin diabeteksen ehkäisemiseen. (Heikkinen 2013, 402–403.)

Ikääntyessä ihminen menettää lihasmassaa, jolloin lihasten voiman ja kestävyysden, nivelten liikkuvuuden sekä motoristen taitojen ylläpitäminen on entistä tärkeämpää (Laukkanen 9.3.2010, 3). Ulkona liikkuminen onkin tärkeää iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä, koska se on toimintana vaativampaa kuin sisällä liikkuminen. Siinä vaaditaan tasapainon hallinnan ja lihasvoiman lisäksi kykyä reagoida ympäristön virikkeisiin ja haasteisiin. (Rantakokko & Rantanen 2013, 542–543.) Iäkkäät ihmiset pitävät toimintakykyä tärkeänä tekijänä arvioidessaan terveyttään sekä elämänlaatua ja elämän tarkoituksellisuutta (Heikkinen 2002, 24).

Iän lisääntyessä liikunnan harrastaminen kuitenkin usein vähenee ja moni iäkäs ei liiku ulkona juuri ollenkaan. Arvioiden mukaan ikäihmisten toimintakyvyn heikkeneminen johtuisi suurelta osin liikunnan vähyydestä. Yksi syy liikunnan vähenemiseen on ikäihmisten tuntema kaatumisen pelko, minkä vuoksi he usein rajoittavat

liikkumistaan. Pelko ei ole aiheeton, sillä joka kolmannen ikäihmisen kaatumista-paus johtaa pysyvään laitoshoitoon. (Rappe ym. 2010, 118, 120.) Rantakokko ja Rantanen (2008, 42) kertovat liikkumisen vähentämisen voivan kuitenkin johtaa lihasvoiman ja tasapainon heikkenemiseen, turvattomuuden tunteen lisääntymiseen ja suurempiin vaikeuksiin liikkumisessa toimintakyvyn heikentyessä. Heidän mukaansa kaatuminen on sitä todennäköisempää, mitä heikompi toimintakyky on.

3.1.5 Luontomielipaikat

Mielipaikalla tarkoitetaan itse valittua, arkiseen ympäristöön kuuluvaa paikkaa, joka tuntuu itselle sopivalta ja tärkeältä (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 53). Mielipaikkatutkimusten lähtökohtana on se, että ihmiset tietoisesti tai tiedostamatta käyttävät ympäristöjä psyykkiseen itsesäätelyyn valitsemalla itselleen sopivia ympäristöjä ja välttelemällä toisia (Korpela 2008, 69–70).

Tyrväisen ym. (2007, 58–59, 61) tutkimuksessa selvitettiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille. Kyselytutkimuksessa haastateltiin 15–75-vuotiaita helsinkiläisiä ja tamperelaisia. Vastaajien suosituimmat mielipaikat olivat metsä- ja luontoalueita (45 %), puistoja (23 %) ja ranta-alueita (17 %). Vain kuusi prosenttia valitsi keskustan sisä- tai ulkotilat mielipaikakseen. Myös muissa mielipaikkoja selvittäneissä tutkimuksissa yli puolet aikuisista on maininnut luonnon ja viheralueen mielipaikakseen (Korpela 2008, 69).

Ihmiset hakeutuvat mielipaikkoihin useimmiten virkistymään, rauhoittumaan ja nauttimaan luonnosta. Siellä koetaan elpymistä, ajatusten selkiytymistä, mielialan ja keskittymiskyvyn parantumista, irtautumista arjen huolista sekä voimavarojen palautumista. (Korpela 2007, 369; Tyrväinen ym. 2014, 53.) Tyrväinen ym. (2007, 65) kertovat elvyttävien vaikutuksien olevan tyypillisiä nimenomaan luonnossa oleville mielipaikoille.

Mielipaikkaan liittyy myönteisiä elämyksiä ja mielikuvia. Siellä on helppo muistaa positiivisia ja arvokkaita asioita itsestä silloin, kun oma arvo on jossain tilanteessa asetettu kyseenalaiseksi. Tähän vaikuttaa se, että mielipaikkaa koskevia asioita voi itse hallita ja päättää, keiden kanssa mielipaikan jakaa. (Korpela 2008, 70.)

Mielipaikassa omien tunteiden ja minäkokemuksen säätely sekä menneen muisteleminen koetaankin erityisen tärkeäksi (Korpela 2008, 69–70; Tyrväinen ym. 2014, 53).

Mielipaikkaan voi päästä myös muistelun avulla, mikä koskee erityisesti huonokuntoisia ikäihmisiä. Mielipaikkojen lisäksi muistelu kohdistuu usein myös paikkoihin, joilla on ollut merkitystä elämänculun kannalta. (Mikkola 2005, 116.) Monesti lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristöt koetaan tärkeiksi, sillä ne tuovat mieleen muistoja ja tunteita, joiden kautta niihin palataan mielellään (Rappe ym. 2010, 27). Mikkola (2005, 116) kertooinkin muistelun olevan ikäihmisen yksi keskeisiä voimavaroja.

3.2 Eläinten hyvinvointivaikutukset

Eläinten läsnäololla on samankaltaisia rauhoittavia vaikutuksia kuin muullakin luonnolla (Yli-Viikari 2014, 57). Pelkkä eläinten katselu saattaa vaikuttaa hyvinvointiin, mutta vaikutukset ovat vahvempia, jos eläintä kosketetaan tai se on tuttu lemmikki (Laukkanen 2013, 32–33). Hormonitasoissa on todettu muutoksia sekä koiraa silittävällä ihmisellä että koiralla. Stressihormonien määrä laskee ja vastavasti endorfiinin, dopamiinin sekä oksitosiinin tasot nousevat. Endorfiini liittyy hyvänolon tunteeseen ja dopamiini energisyyteen. (Yli-Viikari 2014, 57.) Laukkanen (2013, 22, 28–29) selittää oksitosiinin olevan osaltaan yhteydessä tunne-elämän säätelyyn läheisissä kiintymys- ja vuorovaikutussuhteissa. Hänen mukaansa juuri tämä tekee mahdolliseksi pitkäaikaisen tunnesidoksen ja myötävaikuttaa positiivisten viestien vastaanottamiseen sosiaalisissa tilanteissa ja lisää sitä kautta ihmissuhteiden turvallisuutta. Näin kokemus sisäisestä turvallisuuden tunteesta kasvaa ja ahdistus, pelko sekä aggressiivisuus vähenevät. Laukkanen toteaa vielä, että eläinten merkitys korostuu, jos ihmissuhteet ovat syystä tai toisesta puutteelliset tai niihin yhdistyy traumaattisia kokemuksia.

Eläinten on todettu vähentävän ahdistusta ja stressiä sekä alentavan verenpainetta, jotka molemmat ovat riskitekijöitä sydän- ja verisuonitauteihin (Laukkanen 2013, 31–32). Eläimet tuottavat ihmiselle myös iloa ja hyvää mieltä antamalla mahdollisuuden koskettaa ja tarjota hellyyttä. Hoitokodeissa ja palvelutaloissa

eläimen läsnäolo muuttaa koko ryhmän ilmapiiriä nopeasti ja piristää jo passivoituneitakin ikäihmisiä. Eläimen vaikutuksesta ryhmän kommunikaatio lisääntyy ja pitkään puhumattomanakin ollut ihminen saattaa pyrkiä ilmaisemaan itseään. (Salovuori 2014, 84.) Ikäheimo (2013, 7–8) kertoo eläimien myös motivoivan liikkumaan, ja hän mainitsee, että esimerkiksi koiria on käytetty rohkaisemaan asukkaita liikkeelle toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Salovuoren (2014, 54) näkemyksen mukaan hoitokodeissa ja palvelutaloissa vierailevat eläimet tuovat ikäihmisille mieleen runsaasti muistoja ja rikkovat laitosmaisia rutiineja.

Lemmikkien hyvää tekevät ominaisuudet tulevat esille varsinkin silloin, kun elämässä on suuria muutoksia ja epävarmuutta eikä yhteiskunta pysty tukiverkostonsa avulla pitämään huolta jäsentensä hyvinvoinnista (Laatu 2012, 260). Eläimillä on esimerkiksi kyky lohduttaa läsnäolollaan. Ne eivät kyseenalaista sanomisista, ja siksi niille on helppo puhua sellaisistakin asioista, joista ei toisille ihmisille puhuta. (Salovuori 2014, 84.) Lemmikkieläimet osoittavat helposti kiintymystä ja pyyteetöntä rakkautta, vähentävät yksinäisyyden tunnetta sekä masentuneisuutta. Lemmikkien omistajilla on myös vähemmän univaikeuksia kuin muilla. (Vartiovaara 2004, 167–168.) Laukkanen (2013, 33) uskoo ihmisten välillä olevan suuria eroja siinä, minkä eläimen kanssa viihdytään parhaiten. Hän arvelee näiden erojen syntyvän varhaisten elämänkokemusten vaikutuksesta.

Eläinten hyvinvointivaikutukset syntyvät osaltaan ihmisen ja eläimen sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Eläimen ja ihmisen välinen kommunikaatio eroaa positiivisesti ihmisten välisestä kommunikaatiosta. Koska eläin on lähes kaikessa teemisessään voimakkaasti kiinni nykyhetkessä, ihminenkin joutuu paneutumaan käsillä olevaan hetkeen ja reagoimaan siinä tapahtuviin asioihin. (Yli-Viikari 2014, 57–58.) Kommunikaatio eläimen kanssa tapahtuu myös pääasiassa kehonkielellä: eläin sekä viestii keholla että reagoi kehonkieleen. Tällöin on mahdollista saada yhteys tärkeään tunnetason tietoon. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013, 5; Yli-Viikari 2014, 58–59). Eläin ei toimi diagnoosin tai sosiaalisen arvoasetelman mukaisesti, vaan kohtelee kaikkia tasavertaisesti arvioimalla kohtaamiaan olentoja niiden mielialojen, aikomusten ja tekojen perusteella (Salovuori 2014, 53; Yli-Viikari 2014, 58). Eläin on aito ja rehellinen, se ei pelaa pelejä eikä vedä rooleja, joita ihmiset kanssakäymisissään saattavat tehdä. Omalla toiminnallaan se hel-

posti riisuu ihmiset tavanomaisista rooleistaan. (Salovuori 2014, 53.) Eläimen kanssa on helppo harjoitella sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteita ja tunteiden kontrollointia ilman, että mukana on ihmissuhteisiin liittyviä tunnelatauksia (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013, 5).

Hyvinvointivaikutuksen syntyyn vaikuttavat myös eläimen hoidon kautta tapahtuva aktivoituminen ja vastuunottaminen. Ihmistä ja eläintä yhdistävät samankaltaiset elämisen perusrhythmit ja tarpeet, kuten ruokailu, lepo, liikunta ja sosiaalinen vuorovaikutus. Eläimen avulla ihminen voi saada tasapainoa ja perusrhythmiä elämäänsä. Eläimeen liittyy myös aina hoitoa ja huolenpitoa, mitä kautta ihminen voi oppia ottamaan vastuuta. Eläintä hoitamalla voi tuntea itsensä tarpeelliseksi, varsinkin silloin, jos on tottunut laitoksessa tai sairaalassa olemaan hoidon passiivisena kohteena. (Yli-Viikari 2014, 59–60.)

3.3 Green Care -toiminta

Green Care -toiminnassa käytetään tavoitteellisesti luontolähtöisiä toimintamuotoja ylläpitämään ja edistämään ihmisten hyvinvointia (Tarkiainen ym. 2014, 15). Green Care on käsitteenä suhteellisen uusi ja tuli Suomessa esille ensimmäisen kerran vuonna 2006. Green Care Finland ry perustettiin vuonna 2010. (Soini & Vehmasto 2014, 8, 18.) Yhdistyksen tavoitteena on kehittää alaa, välittää tietoa ja osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Samalla se haluaa antaa näkyvyyttä Green Care -toiminnalle. (Green Care Finland, [viitattu 19.9.2017].)

3.3.1 Keskeiset elementit

Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näitä tekijöitä eri tavoin yhdistelemällä ja painottamalla syntyvät Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta. (Soini & Vehmasto 2014, 11.)

Tärkein ja välttämättömin Green Caren elementti on luonto. Green Care -toiminnassa luonto on tapahtumapaikka, väline tai kohde. Sen elvyttävyyttä käyte-

tään edistämään, nopeuttamaan tai vahvistamaan määriteltyjen tavoitteiden saavuttamista. (Green Care -työkirja 2014, 9; Soini & Vehmasto 2014, 13.) Toiminta yhdistää Green Caressa ihmisen luontoon ja tarjoaa mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Toiminnan pohjana ovat luonnon tarjoamat virikkeelliset puitteet monenlaiseen tekemiseen ja kokemiseen, jotka puolestaan aktivoivat ihmistä ja tuottavat mielihyvää. Toimiminen voi olla aktiivista tekemistä, mutta se voi myös olla vain pienimuotoista luonnon havainnointia ja rauhoittumista. (Green Care -työkirja 2014, 9; Soini & Vehmasto 2014, 13.)

Yhteisö mahdollistaa osallisuuden tunnun. Vuorovaikutus toisten ihmisten ja ympäristön kanssa on ihmisenä kasvamisen kannalta erityisen tärkeää. Osallistumisen ja vastuunottamisen kautta ihminen pystyy sitoutumaan yhteiskuntaan ja kokemaan osallisuutta. Tällöin hän voi tuntea tulevansa nähdyksi. (Soini ym. 2011, 325.) Yksi tärkeimmistä ihmisen hyvinvointia lisäävistä tekijöistä on yhteisön tarjoama sosiaalinen tuki (Soini ym. 2011, 325; Soini & Vehmasto 2014, 13). Green Caressa yhteisö voi olla kannatteleva voima, josta osallistuja saa esimerkiksi vertaistukea (Tulkki 2012, 22). Käsitys osallisuudesta voi syntyä vuorovaikutuksesta ihmisten kanssa, mutta myös tietyn paikan, luonnon tai eläinten kanssa (Soini & Vehmasto 2014, 13).

3.3.2 Perusedellytykset

Ollakseen Green Carea toiminnan tulee keskeisten elementtien lisäksi olla ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista. Nämä Green Care -toiminnan perusedellytykset liittyvät tiiviisti toisiinsa ja ovat jokseenkin päällekkäisiä. Esimerkiksi vastuullisuuden on mahdollista sisällyttää ammatillisuuden ja tavoitteellisuuden ehdot. (Soini ym. 2011, 325–326.)

Palveluntarjoajalla pitää olla riittävä ammatillisuus ja osaaminen suhteessa tarjoamaansa palveluun. Ammatillisuus ei kuitenkaan välttämättä tarkoita alan tutkintoa, vaan osaamisen tulee olla riittävää tarjottavaan palveluun nähden. Green Care -palvelussa tarvittavan osaamisen ei tarvitse olla yhdellä henkilöllä, vaan se voidaan tuottaa yhteistoiminnassa eri alojen ammattilaisten kanssa. (Soini ym. 2011, 325; Green Care -työkirja 2014, 6, 24.) Esimerkiksi maatalousyrittäjä voi

tarjota puitteet ja Green Care -toiminnasta vastaa alan osaaja. Toiminnan tulee noudattaa kyseisen ammattialan lainsäädäntöä ja eettisiä ohjeita. (Soini ym. 2011, 325.) Green Care -toiminnalla on myös omat eettiset ohjeet, jotka Green Care Finland on laatinut (Yhdistyksen eettiset 13.4.2012).

Green Care -palvelut ovat tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa, jossa luontoa käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseen. Tarkemmat tavoitteet määräytyvät asiakas- ja palvelutyyppin mukaan. Palvelut voidaan muokata asiakkaiden tarpeiden mukaisiksi, mikä tarkoittaa henkilökohtaisten tai ryhmäkohtaisten suunnitelmien tekemistä. Kertaluontoiset ja lyhytaikaisetkin luontokokemukset saattavat lievittää stressiä ja lisätä voimavaroja. Asetettujen tavoitteiden saavuttaminen vaatii kuitenkin pitkäjänteistä työtä. Palveluntarjoajan pitää sitoutua tavoitteiden saavuttamiseen, mutta hyviin tuloksiin tarvitaan myös asiakkaan sitoutumista. (Green Care -työkirja 2014, 6; Soini & Vehmasto 2014, 14.)

Green Care -toiminnan vastuullisuuden perustana ovat arvot, eettiset toimintatavat ja laatu (Soini & Vehmasto 2014, 14). Palveluntuottajan tulee ymmärtää, miten hänen tekonsa ja valintansa vaikuttavat ympäristöön. Hän on vastuussa toiminnan vaikutuspiirissä olevien ihmisten ja eläinten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013, 8.)

3.3.3 Luontohoiva ja luontovoima

Green Care -toiminta voidaan jakaa luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Kahtiajako ei ole kuitenkaan yksiselitteinen, vaan rajapinnoilla on palveluita, jotka voivat kuulua kumpaan tahansa. (Vehmasto 2014, 31.)

Luontohoivan palveluilla tarkoitetaan julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevia kuntoutuksen, hoivan ja sosiaalityön palveluita (Green Care -työkirja 2014, 7). Palvelun asiakkaat ovat jollain tavoin haavoittuvassa asemassa kuntoutuksen ja hoivan tarpeen tai syrjäytymisuhan vuoksi. Haavoittuvuus voi johtua iästä, kuten ikäihmisillä ja lapsilla. Se voi johtua myös sosiaalisesta tai terveydellisestä asemasta, kuten vammaisuudesta, pitkäaikaistyöttömyydestä tai mielenterveysongelmista. (Green Care -työkirja 2014, 7, 14; Vehmasto 2014, 35.)

Luontovoiman palvelujen tarkoituksena on asiakkaan aktivointi ja voimaantuminen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen (Vehmasto 2014, 32). Näihin palveluihin voi kuulua hyvinvointipalveluita sekä harrastus-, kasvatus- ja opetuspalveluita. Asiakkaat eivät yleensä ole poikkeuksellisen haavoittuvassa asemassa ja nämä palvelut kuuluvatkin harvemmin julkisen sektorin järjestämisvastuulle. (Green Care -työkirja 2014, 7, 14.) Soinin ja Vehmaston (2014, 15) mielestä luontovoiman palveluilla voi olla suurta yhteiskunnallista merkitystä, jos niiden avulla pystytään ennaltaehkäisemään asiakkaiden kuntoutuksen tai hoivan tarvetta esimerkiksi tukemalla ikäihmisten toimintakykyä.

Asiakkaalle annettavassa palvelussa Green Care -toiminta voi olla palvelun ydin, jonka ympärille koko palvelutapahtuma rakentuu, kuten ympäristökasvatuksessa. Se voi olla myös palvelun vaikuttavuutta tehostava tai vetovoimaisuutta lisäävä tukipalvelu. (Soini 2014, 26.)

3.3.4 Luontolähtöisiä toimintamuotoja

Green Care -toiminta voidaan jakaa menetelmien tai toimintamuotojen mukaan eri tavoin (Salovuori 2014, 22; Verkasalo ym. 2016, 24). Käytän työssäni Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen Kasvu 20 julkaisussa olevaa Vehmaston (2014, 34) jaottelua (kuvio 1). Siinä Green Care jaetaan luonto-, puutarha-, eläin- ja maatila-avusteisiin toimintamuotoihin.

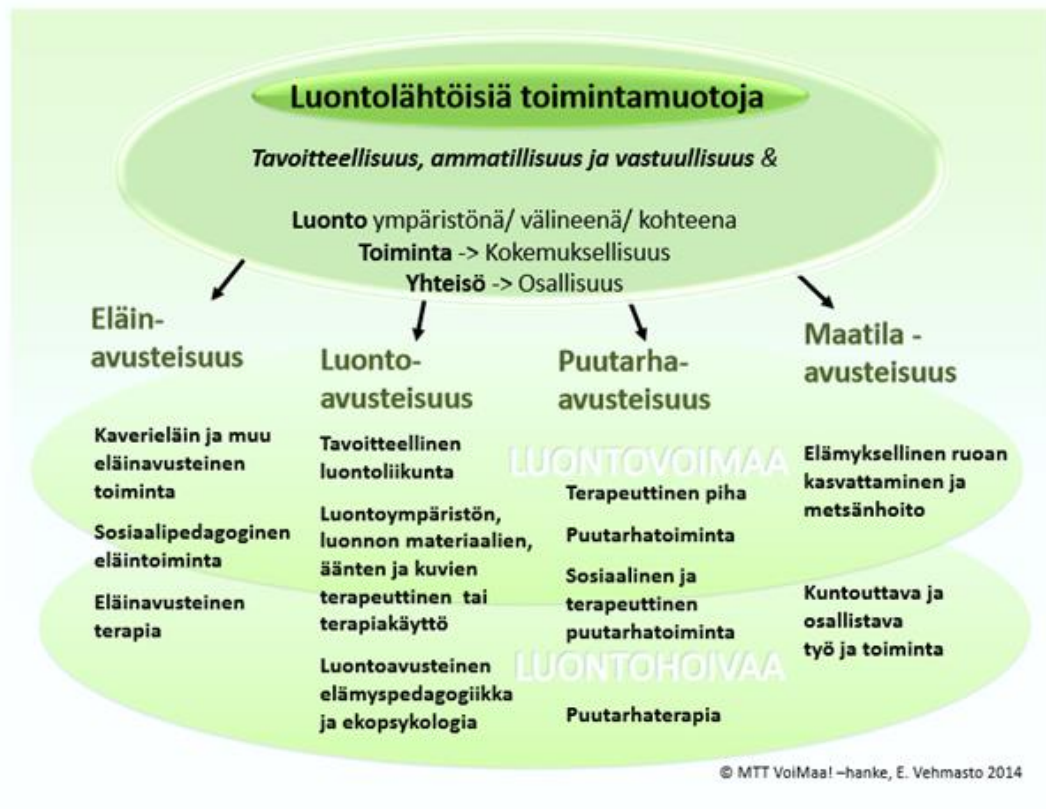
Luontoavusteisista toimintamuodoista ikäihmisille sopivimpia ovat ekopsykologiset menetelmät, tavoitteellinen luontoliikunta sekä luontoympäristön, luonnon materiaalien, äänien ja kuvien terapeuttinen käyttö (Vehmasto 2014, 34). Ekopsykologiset menetelmät ovat luontolähtöisiä harjoituksia, joiden tarkoituksena on rentouttaa, löytää omia voimavaroja ja kehittää ongelmanratkaisutaitoja (Soini & Vehmasto 2014, 12). Esimerkiksi mielipaikkaharjoitus on luontoon sijoittuva harjoite, joka voidaan myös tehdä mielikuvaharjoitteena sisätiloissa (Salonen 2010, 86, 88). Soini ja Vehmasto (2014, 12) kertovat tavoitteellisen luontoliikunnan tapahtuvan luontoympäristössä ja sen tarkoituksena olevan terveyden edistäminen. Luontomateriaalien käyttö sisätiloissa tarjoaa mahdollisuuksia luontoelämyksiin kosketuksen, tuoksujen ja makujen avulla varsinkin silloin, kun luontoon meneminen on

vaikeaa toimintakyvyn heiketessä (Luonto kuntoutusympäristönä, [viitattu 19.9.2017]).

Kaikki kuviossa 1 esitetyt puutarha-avusteiset toimintamuodot sopivat hyvin ikäihmisille. Niitä ovat puutarhaterapia, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, tavallinen puutarhatoiminta sekä terapeuttiset pihat ja puutarhat. Puutarhaterapia, kuten muutkin luontolähtöisten toimintamuotojen terapiat, on ammattilaisen ohjaamaa ja perustuu yksilölliseen hoitosuunnitelmaan. (Soini & Vehmasto 2014, 12.) Rappen ym. (2010, 48) mukaan ikäihmiset ovat yksi yleisimmistä puutarhaterapian asiakasryhmistä. Puutarhaterapiassa käytetään puutarhaa ja kasvienhoitoa asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen, kuten omien piilossa olevien psyykkisten voimavarojen tiedostamiseen ja niiden hyödyntämiseen (Nikkilä 2003, 6–7). Sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytetään kasveista huolehtimista ja puutarhatoimintaa hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen (Soini & Vehmasto 2014, 12). Tavallinen puutarhatoiminta on puolestaan vapaamuotoista ja elämyksellistä kasvien kanssa toimimista, jota on mahdollista harjoittaa myös sisätiloissa (Lääperi & Puromäki 2014, 78; Soini 2014, 25). Haubenhofer ym. (2010, 108.) kuvailee terapeuttisten pihojen ja puutarhojen olevan miellyttäviä ympäristöjä, joista voi nauttia katselemalla tai viettämällä siellä aikaa. Ne sijaitsevat pääasiassa erityyppisten hoitolaitosten yhteydessä, ja niiden tarkoitus on edistää viihtyvyyttä sekä hyvinvointia. Tutkimustulosten mukaan ne näyttäisivät vahvistavan hyvää oloa vähentäen uni- ja mieliala-lääkkeiden käyttötarvetta. (Puutarhan käyttö, [viitattu 21.9.2017]).

Eläinavusteisista toimintamuodoista ikäihmisille sopivimpia ovat kaverieläintoiminta ja muu eläinavusteinen toiminta. Eläinavusteinen toiminta on eläinten kanssa toteutettua ennaltaehkäisevää tai toimintakykyä parantavaa. (Soini & Vehmasto 2014, 12.) Sen tavoitteena on antaa virikkeitä sekä parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua. Tyypillistä sille on esimerkiksi kaverikoiratoiminta, jossa koiran kanssa tehdään vierailuja hoitolaitoksiin. Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan käyttää eri tavoin myös monia muita eläimiä, kuten kissoja, kanoja, lampaita, vuohia, hevosia ja laamaeläimiä. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013, 4; Soini & Vehmasto 2014, 120.)

Maatila-avusteisia toimintamuotoja kutsutaan usein hoivamaataloudeksi (Lääperi & Puromäki 2014, 79). Siinä normaaliin maataloustuotantoon osallistuva tila tarjoaa toimintaympäristön kuntoutuksen, hoivan ja kasvatuksen järjestämiselle. Maatilaympäristön ja tilan toimintaan osallistumisen kautta saavutetaan sosiaalisia, terveydellisiä ja kasvatuksellisia hyötyjä. (Tulkki 2012, 18.) Ikäihmisille voidaan tarjota maatilalla päivätoimintaa, perhehoitoa ja asumispalveluita (Lääperi & Puromäki 2014, 79). Maaseudulla sijaitsevien perhekotien ja asumispalveluiden yhtenä etuna on luonnon läheisyys ja maaseudun tuttuus varsinkin ikäihmisille, joiden juuret ovat vahvasti maalla (Yli-Viikari ym. 2009, 53). Perhehoidossa ikäihminen elää normaalia arkea perheessä. Hän voi osallistua arjen mielekkäisiin askareisiin voimavarojensa ja halunsa mukaan (Ikäihmisten perhehoidon, [viitattu 21.9.2017]). Yli-Viikari (2014, 85–86) kertoo, että maatilán etuna on siellä olevien töiden monipuolisuus, mikä sallii erilaisten ihmisten löytää heitä kiinnostavia ja innostavia asioita. Hän pitää motivoitumista tärkeänä, sillä se innostaa mukaan toimintaan ja vuorovaikutukseen yhteisön jäsenten kanssa. Lisäksi arjen rutiinit ja vuodenaikojen vaihtelut kasvukausineen rytmittävät elämää ja tuovat säännöllisyyttä ja ennakoitavuutta.



Kuvio 1. Luontolähtöisiä toimintamuotoja
 (Vehmasto 2014)

4 IKÄIHMISTEN LUONNON HYÖDYNTÄMISTÄ RAJOITTAVAT TEKIJÄT

Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI 2) -tutkimuksessa selvitettiin 15–74-vuotiaiden suomalaisten ulkoilua ja luonnon virkistyskäyttöä (Sievänen 2011, 10). Tutkimuksen mukaan suurin ulkoilua rajoittanut tekijä oli ajan puute. Muita rajoittavia tekijöitä olivat muun muassa väsymys, huono sää tai pimeys, huono terveys tai kunto, sopivan seuran puute ja sopivan ulkoilualueen oleminen liian kaukana. Neljä prosenttia vastanneista ei ollut ulkoillut lainkaan viimeisen vuoden aikana. Lähes kaikilla tähän oli syynä huono terveys tai kunto. Muiksi syiksi mainittiin väsymys, ulkoilualueen vaikea saavutettavuus, sopivan seuran puute, ylipaino sekä huono sää ja pimeys. (Sievänen & Neuvonen 2011, 77–78.)

Luontoympäristön saavutettavuuteen vaikuttavat ympäristön esteettömyys ja käytettävyys. Esteettömyyttä tarkastellaan usein mitattavien muuttujien, kuten kulkuväylien, sisääntulojen ja valaistuksen kautta. Käytettävyys taas on ihmisen henkilökohtainen kokemus siitä, miten hän selviää eri ympäristöissä. (Pikkarainen 2007, 44, 46–47.) Rantakokko ja Rantanen (2008, 43) tuovat esiin, että tästä syystä ympäristössä olevat esteet eivät aina ole ratkaisevassa asemassa, vaan se, millaisiksi ihminen esteet kokee. Pikkaraisen (2007, 47) mukaan tähän puolestaan vaikuttavat aikaisemmat kokemukset, henkilökohtainen toimintatapa ja haluttu suoriutumisen taso.

Ympäristön tarjotessa riittävästi haastetta liikkumiskyvylle se auttaa iäkkäitä henkilöitä ylläpitämään toimintakykynsä kauemmin ja selviytymään paremmin myös päivittäisistä toiminnoistaan. Ongelma ympäristöstä tulee silloin, kun vaatimukset ja toimintakyvyn taso eivät enää ole oikeassa suhteessa toisiinsa nähden ja toimiminen ympäristössä vaikeutuu. (Rantakokko & Rantanen 2008, 43.) Tästä seuraa hallinnan tunteen väheneminen ja pelon tunne ulkona liikkumista kohtaan voi kasvaa. Ikääntynyt ihminen saattaa supistaa toimintaympäristöjään lopettamalla toimintoja kodin ulkopuolella silloin, kun hän kokee nämä ympäristöt liian vaativina tai on tyytymätön omaan toimintaansa niissä. Yksi yleinen syy ikäihmisillä toimintaympäristön supistamiseen on iän mukanaan tuoma kaatumisen pelko. (Pikkarainen 2007, 47; Rappe ym. 2010, 120.) Rantakokko ja Rantanen (2013, 544) muis-

tuttavat, että kaikkea ei tarvitse kuitenkaan tehdä esteettömäksi, mutta tarjolla olisi aina hyvä olla esteetön vaihtoehto, jotta toimintakyvyltään huonompikuntoisen liikkumismahdollisuuksia ei rajoitettaisi.

Puistoissa käymiseen vaikuttaa asuinpaikan ja puiston välinen etäisyys. Yli puolen kilometrin matka vähentää tutkimusten mukaan niissä käyntiä. Puistoissa olevat penkit vaikuttavat myös puiston käytettävyyteen. Penkkejä tulisi olla riittävästi, sillä näköyhteys levähdyspaikasta toiseen rohkaisee huonokuntoisiakin liikkumaan siellä. Heikoimmin liikkuvien ikäihmisten näkökulmasta on tärkeää, että viherympäristö on lähellä ja sinne on helppoa ja turvallista mennä. Tämän vuoksi asuinrakennusten läheisyydessä tulisi olla runsaimmin aisteihin vetoavia ja toimintakykyä ylläpitäviä ominaisuuksia. (Rappe ym. 2010, 37–38; Rantakokko & Rantanen 2013, 546.)

Esteettömyyden kannalta kulkuväylien tulisi olla tasaisia, koska ikääntyessä syvysnäkö heikkenee ja askel sekä lyhenee että madaltuu. Apuvälineitä käyttäville on tärkeää, että väylät ovat tarpeeksi leveitä ja niiden pinnat riittävän kovia. Rullaattorilla ja pyörätuolilla liikkuville tasainen maasto on tärkeä, koska ylä- ja alamaissa apuvälineen hallinta voi olla hankalaa heikkovoimaiselle ikäihmiselle. Pyörätuolilla liikkumista helpottavat myös loivasti kaartuvat väylät. Näkövammaisten liikkumista taas auttaa se, että kulkuväylät ovat suoria ja risteykset suorakulmaisia. Tärkeää on myös kulkuväylien reunojen selkeä havaittavuus. Muistihäiriöistä kärsiville fyysisten esteiden poistamisen lisäksi keskeistä on, että ympäristö tuntuu turvalliselta, jolloin se rohkaisee liikkumaan. He tarvitsevat esimerkiksi selkeät kulureitit, jotta ei syntyisi eksymisen pelkoa. Tärkeitä turvallisuutta parantavia tekijöitä ovat myös hyvä valaistus ja talvella irtolumen poistaminen sekä riittävä hiekoitus liukastumisen ja kaatumisen ehkäisemiseksi (Rappe ym. 2010, 32, 37, 39, 118, 120).

Rappe ym. (2010, 37, 120) tuovat esille, että ikäihmisen ulkona liikkuminen saattaa estyä muistakin syistä kuin pelkästään ulkoympäristön esteistä. Sisätiloista ulosmeno voi tuottaa vaikeuksia. Ovet ovat liian raskaita aukaista tai ne ovat liian kapeita tai oviaukoissa on kynnyksiä, jotka haittaavat apuvälineillä kuljettaessa. Rappen ym. jatkavat, että ulkoilu voidaan kokea rasittavaksi jo pelkästään voimia vaativan pukeutumisen vuoksi. Laitoksissa asuvilla ongelmana voi olla sopivien

vaatteiden puuttuminen etenkin talvella. Ulkoiluttajista on usein pulaa. Ulkoilua voi myös haitata ikäihmisen pelko siitä, että hän aiheuttaa liikaa vaivaa kiireisille omaisille tai henkilökunnalle.

Eläinten kanssa toimimiseen liittyy myös rajoittavia tai estäviä tekijöitä. Osa ihmisistä suhtautuu varauksellisesti eläimiin. Joillekin ihmisille on voinut syntyä elämänsä aikana negatiivisia kokemuksia ja pelkoja eläimistä ja jotkut haluavat muuten vain pitää etäisyyttä niihin. (Salovuori 2014, 84.) Suhtautumiseen voi vaikuttaa myös eläinlaji, rotu tai eläinyksilön luonteenpiirteet (Lundell & Haapasaari 2013, 66–67). Lisäksi rajoittavana tekijänä saattaa olla eläimiin liittyvät allergiat. (Salovuori 2014, 84).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan hoitokodin asukkaiden luontokokemuksia, hoitokodin luonnon hyödyntämistä ja niiden vaikutuksia asukkaiden hyvinvointiin. Tarkoituksena oli myös selvittää luonnon hyödyntämiseen liittyviä rajoitteita ja niiden poistamista. Tutkimuskysymykseni olivat:

- Millaisia luontokokemuksia hoitokodissa asuvilla ikäihmisillä on?
- Miten hoitokodissa asuvat ikäihmiset ja työntekijät hyödyntävät luontoa?
- Millaisia vaikutuksia hoitokodissa asuvat ikäihmiset ja työntekijät kokevat luonnolla sekä luontolähtöisellä toiminnalla olevan asukkaiden hyvinvointiin?
- Millaiset asiat ovat rajoittavia tekijöitä luonnon hyödyntämiselle ja miten niitä voitaisiin poistaa?

5.1 Hoitokoti Tuulikellon kuvaus

Hoitokoti Tuulikello on Etelä-Pohjanmaalla Koskenkorvalla sijaitseva ikäihmisille suunnattu 20-paikkainen asumispalvelun koti. Hoitokodin kaksi yksikköä sijaitsevat näköetäisyydellä toisistaan samassa pihapiirissä Honkalanmäen asutusalueella. Ensimmäinen yksikkö otettiin käyttöön vuonna 1997 ja toinen yksikkö 2002. Työntekijöitä Tuulikellossa on yhteensä 10. Haastatteluajankohtana hoitokodissa asui 18 vakinaista asukasta, joista naisia oli 16 ja miehiä kaksi. Lyhytaikaista hoitoa tarvitseville on lisäksi varattu kaksi paikkaa. Asukkaat asuvat joko yhden tai kahden hengen huoneissa. Asukkaiden ikäjakauma oli 66 vuodesta 95 vuoteen. Suurin osa heistä oli yli 90-vuotiaita. Yli puolet asukkaista oli ollut maatalon emäntiä tai isäntiä. Melkein kaikilla asukkailla oli eriasteisia muistisairauksia. Lisäksi kaikkien asukkaiden liikuntakyky oli rajoittunut. Suurin osa asukkaista ei tarvinnut sisällä apuvälineitä, mutta ulkona liikkueessaan kaikki käyttivät niitä.

Tuulikelloa ympäröi osittain pelto- ja metsämaisema. Kauempana näkyy Santa-vuori-niminen mäki. Molempien yksiköiden ympärillä on puutarhaa. Hoitokodin pi-

ha- ja puutarha-alueella sijaitsee pieni lampi, uima-allas suihkulähteineen, patsaita ja huvimaja. Lisäksi puutarhassa on tuoleja ja penkkejä. Molemmissa yksiköissä on terassi. Puutarhassa kasvaa alppiruusuja, astereita, daalioita ja monia muita kukkia. Siellä on myös paljon erilaisia puita ja pensaita kuten omenapuita, luumupuita, hevoskastanjoita, pylväshaapoja, viinimarja-, karviais- ja vadelpensaita.



Kuva 1. Tuulikellon terassi

Tuulikellossa on kissoja sekä kukkoja ja kanoja. Haastatteluajankohtana hoitokodissa oli kolme kissaa, joista kaksi vietti paljon aikaa asukkaiden kanssa sisätiloissa. Kukkoja oli hoitokodissa kolme ja kanoja seitsemän. Kukot ja kanat liikkuvat vapaasti piha-alueella kesäisin. Talvisin ne ovat hoitokodin alueella lämmitetyssä tilassa.

Molempien hoitokodin rakennuksien ikkunoista näkyy monipuolisia maisemia. Toisessa on lisäksi ikkunallinen ulkonema, erkkeri, josta näkyy laajasti eri puolille. Sisätiloissa ja terasseilla on runsaasti erilaisia kasveja ja kukkia sekä luontotauluja.

Tuulikellon hoivatoimintaperiaatteina ovat yksityisyys, läheisyys, viihtyvyys, kodin omaisuus ja hyvä palvelu. Tuulikellossa kiinnitetään paljon huomioita viihtyisyyteen, jota pyritään tuomaan sisätiloihin sisustuksen ja mielekkään toiminnan kaut-

ta. Piha- ja puutarha-alueilla viihtyisyyttä lisätään erilaisilla kukilla ja istutuksilla. Tarkoituksena on antaa asukkaille virikkeitä ja silmäniloa. (Hoitokoti Tuulikello, [viitattu 15.11.2017].) Hoitokodissa pidetään tärkeänä, että ruoanlaitossa ja leivonnassa käytetään omasta puutarhasta saatavia tuotteita.

5.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Siinä ei etsitä tilastollisia yleistyksiä, vaan tarkoituksena on kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa ja antaa mielekäs tulkinta. Tutkimuksen kohteena olevilla henkilöillä tulisi olla kokemusta asiasta tai mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkittavien valinnan on siksi oltava tarkoitukseen sopivaa ja tarkasti harkittua eikä satunnaista. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85–86.) Käytin opinnäytetyössäni laadullista tutkimusta, koska halusin saada selville hoitokodissa asuvien ikäihmisten omia kokemuksia luonnon merkityksestä. Työntekijöiden näkemykset toivat lisäksi toisenlaisen näkökulman aiheeseen ja näin sain kokonaisvaltaisemman kuvan luonnon hyödyntämisestä ja sen vaikutuksista hoitokodissa.

Ronkaisen ym. (2011, 81–82) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on kolme keskeistä piirrettä. Ensimmäinen on merkitysten keskeisyys. Ihmisten toiminnan ajatellaan olevan merkitysvälitteistä, jolloin todellisuutta ei kohdata sellaisenaan, vaan erilaisten merkityksellistävien käytäntöjen osana. Esimerkiksi kieli sekä vakiintuneet tavat ymmärtää, puhua ja käydä keskustelua, samoin kuin kulttuuri ja institutiot, vaikuttavat ihmisten kokemuksiin ja niistä kertomiseen. Toinen piirre on subjektiivisuus ja kokemuksen huomioiminen. Laadullisessa tutkimuksessa painottuu ihminen oman elämänsä kokijana, havainnoijana ja toimijana. Hänen kokemuksensa ja toimintansa ovat kuitenkin sidoksissa aikaan, paikkaan ja tilanteisiin. Kolmas piirre korostaa tutkijakeskeisyyttä. Tutkijaa pidetään tutkimuksen merkittävänä toimijana ja valintojen tekijänä. Kanasen (2008, 25) mukaan tutkija on pääasiassa juuri se tiedonkeruun ja analysoinnin väline, joka suodattaa reaali maailman tutkimustuloksiksi.

Laadullisessa tutkimuksessa kerätyn aineiston monitahoisen ja yksityiskohtaisen tarkastelun johdosta tutkittavia on yleensä melko vähän. Tällöin tutkittavan aineiston analysointi ja tulkinta eivät ole liian vaikeasti hallittavia. (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Ronkainen ym. 2011, 83.)

5.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Käytin opinnäytetyössäni teemahaastattelua. Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71). Valitsin haastattelun, koska se on joustava tapa kerätä aineistoa. Siinä ollaan välittömässä kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, joten haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, korjata väärinkäsityksiä ja tarkentaa ilmausten sanamuotoa. Haastattelu mahdollistaa myös saatavien tietojen syventämisen lisäkysymysten avulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 204; Tuomi & Sarajärvi 2013, 73.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jossa haastattelun aihepiirit, teema-alueet ovat kaikille samat (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Haastattelu kulkee näiden teemojen varassa eikä varsinaisilla kysymyksillä ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Näin haastattelu tuo haastateltavan äänen kuuluviin ja haastattelijan näkökulma tapahtumassa pienenee. Haastattelijan tehtävänä on varmistaa, että kaikki ennakkoon suunnitellut teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden laajuus ja järjestys voivat vaihdella haastattelusta toiseen. (Eskola & Suoranta 2005, 86; Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Sain tutkimusluvan hoitokoti Tuulikellon johtajalta ja kävin tutustumassa hoitokodin toimintaan, asukkaisiin ja ympäristöön syyskuussa 2016. Haastatteluani varten toimitin hoitokodin johtajalle selvityksen opinnäytetyöni aiheesta ja tavoitteista (liite 1). Hoitokodin johto valitsi haastateltavat, koska he tunsivat parhaiten asukkaat ja heidän mahdollisuutensa osallistua haastatteluun. Kriteereinä haastateltaville asukkaille olivat vapaaehtoisuus, vakituinen asuminen palvelukodissa ja ettei muistisairaus ollut esteenä osallistumiselle. Työntekijät valikoituivat haastateltaviksi vapaaehtoisuuden pohjalta. Haastattelin viittä hoitokodin asukasta ja kolmea työntekijää. He kaikki olivat naisia. Jouduin jättämään yhden asukkaan pois tutki-

muksestani, koska hänen vastauksensa eivät olleet luotettavia muistisairauden sen hetkisen tilan vuoksi.

Opinnäytetyöni teemat muodostuivat tutkimuskysymysten pohjalta. Asukkaiden haastattelujen teemat olivat luontoon liittyvät kokemukset, luonnon hyödyntäminen hoitokodissa, luonnon ja luontolähtöisen toiminnan vaikutus asukkaiden hyvinvointiin sekä luonnon hyödyntämistä rajoittavat tai estävät tekijät ja niiden poistaminen (liite 2). Työntekijöillä teemat olivat muutoin samat kuin asukkailla, mutta luontoon liittyviä kokemuksia heiltä ei kysytty (liite 3).

Tutkimusaineiston keräsin viikon aikana lokakuussa 2016 etukäteen sovittuina päivinä. Ennen haastattelujen alkua kerroin kaikille haastateltaville, miksi haastattelu tehdään ja mitä tutkimukseni käsittelee. Kerroin myös, miksi haastattelut nauhoitetaan ja että vain haastattelijalla on mahdollisuus päästä käsiksi tutkimusaineistoon. Toin vielä esille, että haastateltujen nimiä ei mainita opinnäytetyössäni ja haastatteluaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina saadakseni aikaan luottamuksellisen ilmapiirin. Olin miettinyt valmiiksi teemoihin liittyvät tarkentavat kysymykset, joilla saisin tietoa mahdollisimman laajasti ja monesta näkökulmasta. Haastattelujen aikana tein lisäkysymyksiä silloin, kun halusin selventää tai syventää jotain asiaa.

Haastattelin asukkaita heidän omissa huoneissaan, jolloin yleisiä hoitokodin häiriötekijöitä oli mahdollisimman vähän ja pystyimme vapaasti keskustelemaan muiden kuulematta. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi myös siinä mielessä, että huoneista avautuvat näkymät ulos toivat haastateltavien mieleen tutkimukseeni liittyviä asioita. Yhden asukkaan haastattelu keskeytyi kahteen otteeseen lounaan ja puhelun ajaksi. Muut haastattelut sujuivat ilman katkoksia. Haastattelut kestivät 45 minuutista 90 minuuttiin. Työntekijöitä haastattelin hoitokodin erillisessä huoneessa lukuun ottamatta yhtä, jonka haastattelun aloitin keittiössä. Yhden työntekijän haastattelu keskeytyi ruokailun ajaksi. Kestoltaan haastattelut olivat 65 minuutista 90 minuuttiin. Koin saavani kaikkiin haastateltaviin hyvän yhteyden ja tunnelma oli vapautunut sekä miellyttävä.

5.4 Aineiston purkaminen ja analysointi

Tutkimuksen keskeisin asia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Aineiston käsittely ja analysointi on hyvä päästä aloittamaan mahdollisimman nopeasti aineiston keruun jälkeen. (Hirsjärvi ym. 2009, 221, 229.) Aineiston purkaminen aloitetaan litteroinnilla, jolloin erilaiset tallenteet muutetaan tekstimuotoon. Haastattelija päättää, mitä hän aineistosta litteroi. Litterointi voi olla tasoltaan sanatarkka, yleiskielinen tai propositiotasoinen, jolloin ainoastaan sanoman tai havainnon ydinsisältö kirjataan. Litteroinnin tarkkuudella on myös eri tasoja. Tarkimmassa tasossa huomioidaan esimerkiksi eleet ja äänenpainot taukoineen. (Kananen 2015, 160–161.)

Opinnäytetyötä tehdessäni siirsin haastattelujen nauhoitukset tietokoneelle litteroinnin helpottamiseksi. Litteroin aineiston sanatarkasti lukuun ottamatta teemoihin kuulumatonta keskustelua. Aloitin litteroinnin jo ensimmäisen haastattelupäivän iltana ja jatkoin sitä usean viikon ajan. Litteroinnin jälkeen tutustuin keräämääni aineistoon perusteellisesti muodostaakseni siitä kokonaiskuvan tutkimuskysymysteni valossa. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 143) painottavatkin, että aineiston purun jälkeen se on luettava kokonaisuudessaan useampaan kertaan.

Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella sisällönanalyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91). Analyysimenetelmistä valitaan sellainen, joka parhaiten tuo vastauksen tutkimuskysymyksiin (Hirsjärvi ym. 2009, 224). Eskolan ja Suorannan (2005, 137) mukaan laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää kerättyä aineistoa ja saada näin uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysin tavoitteena on tiivistää aineistoa niin, ettei menetetä siinä olevaa informaatiota, vaan pyritään sen lisäämiseen tekemällä epäyhtenäisestä aineistosta selkeää ja mielekästä.

Tutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytin teemoittelua, joka on yksi tavallisimmista laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä (Hirsjärvi ym. 2009, 224). Teemoittelussa aineisto jaetaan pienemmiksi osiksi ja lajitellaan uudestaan erilaisien aihepiirien mukaan, mikä mahdollistaa vertailun tiettyjen teemojen esiintymisestä aineistossa. Ajatuksena on etsiä määrätystä teemasta eli aiheesta kertovia näkemyksiä. Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä helpottaa aineiston

pilkkomista, koska haastattelun teemat jaottelevat luonnostaan kerättyä aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 93.) Laadinkin aluksi haastateltujen asukkaiden ja työntekijöiden vastauksista kaksi erillistä taulukkoa, joihin keräsin heidän vastauksensa haastattelurungon mukaisten teemojen alle, jotka jaoin vielä pienemmiksi alateemoiksi. Tästä esimerkkinä ovat asukkaiden vastaukset eläinten hyvinvointivaikutusten teemoittelusta taulukossa 1. Tämän jälkeen tarkastelin vastauksia yksityiskohtaisesti, jolloin sain niihin uusia näkökulmia. Kokeilin uudenlaisia tapoja yhdistää aineistoa eri aihepiirien alle mielekkäiden kokonaisuuksien saamiseksi. Lopuksi kokosin vastaukset uudella tavalla pääteemojen alle. Esimerkkinä tästä on taulukossa 1 alateeman alateemana olleen *psykykkiset hyvinvointivaikutukset* siirtymisen alateemaksi taulukossa 2. Vastaavasti *eläinten ja niiden kanssa toimimisen vaikutukset* -alateema muuttui taulukossa 2 alateeman alateemaksi.

Taulukko 1. Esimerkki asukkaiden vastausten ensimmäisestä teemoittelusta

Teema	Alateema	Alateeman alateema	Suora lainaus
Luonnon ja luontolähtöisen toiminnan vaikutus asukkaiden hyvinvointiin	Eläinten ja niiden kanssa toimimisen vaikutukset	Psyykkiset hyvinvointivaikutukset	<p>- Kyllä se on niin tyhjää ja hiljaista, jos ei niitä [hoitokodin eläimiä] olisi. Kyl se on välttämättömyys.</p> <p>- Voi ne [kukot ja kanat] joskus on niin hauskoja, kun ne riitelee keskenänsä ja sillä tavalla.</p> <p>- Voi se on kaikkein ihaninta kun keväisin rupee linnut laulamaan. Se on myös niin liikuttavaa... Mä nautin siitä.</p>
		Fyysiset hyvinvointivaikutukset	<p>- Mä käyn niitä aina ruokkimassa... Kun meen ryynikupin kans, ni huutelen, et tipu, tipu, tipu, nii ne juoksoo tuolta jonossa ja tuloo syömähän...</p> <p>- ...kun mä oon tuolla ulkona, silloin mä niin kun menen sinne. Mä kuulen missä ne [kukot ja kanat] on. Mä kierrän niin kuin, että saan niitä kattoo.</p>
		Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset	<p>- Ja ne [kukot ja kanat] voi tulla ihan noin niinku sakissa, ku mekin istutaan siinä verannalla, ni monta kertaa ne menee siitä ja tappelevatkin siinä sitte. Et, siinä on semmosta elämää sitte. Ja sitte, kun se kukko päästää äänensä, niin se saa olla vaikka kuinka kaukana, nii me saaraan nauraa sille.</p> <p>- Kyl se antaa semmoosen määrätyn korinomaisuuden tunteen, ku on näitä eläimiäki.</p>



Taulukko 2. Esimerkki asukkaiden vastausten myöhemmästä teemoittelusta

Teema	Alateema	Alateeman alateema	Suora lainaus
Luonnon ja luontolähtöisen toiminnan vaikutus asukkaiden hyvinvointiin	Psyykkiset hyvinvointivaikutukset	Luonnon (muu kuin eläimet) ja luonnossa toimimisen vaikutukset	<p>- Kyl se [ulkona olo] aina virkistää ja kaikki vaihtelu virkistää...ku itte en oikein pääse, nii kyl se kivaa on, ku vähä vierähän.</p> <p>- Kyllä se [ulkona olo] on ihan välttämättömyys. Jos on vaan oikein sateista ja pahaa ja muutamaaan päivään ei voi mennä pihalle, niin mä oon ainakin masentunut.</p> <p>- Mun mielestäni se on sellainen lohdullinen asia, kun näkee puutarhaa ja näkee mettää.</p>
		Ikkunasta katselun vaikutukset	<p>- Kyllä sitä joka viikonpäivä [ikkunasta] kattoo kyllä tuota ja siitä nauttii, ku luonto on kaunis ympärillä.</p> <p>- Nyt tulee pimiä ... Mä sanoonki, et kyl on pitkä, jos ens kesään asti pitää orottaa aurinkoa, ni kyl siihen on pitkä. Mut kyl se monta kertaa rupiaa sitte joskus koska se rupiaa paistaa, mut se on niin pilves.</p>
		Eläinten ja niiden kanssa toimimisen vaikutukset	<p>- Kyllä se on niin tyhjää ja hiljaista, jos ei niitä [hoitokodin eläimiä] olisi. Kyl se on välttämättömyys.</p> <p>- Voi ne [kukot ja kanat] joskus on niin hauskoja, kun ne riitelee keskenänsä ja sillä tavalla.</p> <p>- Voi se on kaikkein ihaninta kun keväisin rupee linnut laulamaan. Se on myös niin liikuttavaa... Mä nautin siitä.</p>

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida käyttämällä erilaisia mittaus- ja tutkintatapoja. Useimmiten tutkimuksia arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin käsittein. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli mittauksen tai tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validiteetilla punnitaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Näitä käsitteitä on arvosteltu laadullisessa tutkimuksessa ja niiden käyttöä on vältetty, koska ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä, eivätkä sovellu hyvin laadullisen tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232; Tuomi & Sarajärvi 2013, 136.)

Eskolan ja Suorannan (2005, 210) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi pelkistyy kysymykseksi, onko tutkimusprosessi luotettava. Näkökulmaa he perustelevat sillä, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline ja siksi ensisijainen luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse. Tämä johtaa siihen, että luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Kananen (2014, 151) perustelee tutkijakeskeisyyttä kertomalla, että tutkija päättää, ketä tutkitaan, mitä kysytään ja ei kysytä sekä miten tutkimusaineisto analysoidaan ja tulkitaan. Kanasen (2008, 122, 127) mielestä tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen liittyy mahdollisuus tehdä virheitä. Tämän ymmärtäminen jo auttaa pienentämään työn laatuun vaikuttavaa uhkaa, mutta laadunvarmistaminen pitää tapahtua jokaisen meneillään olevan työprosessin kautta. Esimerkiksi tutkimusprosessin alkuvaiheessa tehdyt virheet ovat kohtalokkaita koko tutkimuksen kannalta eikä niitä pystytä korvaamaan hyvälläkään analyysillä.

Hirsjärven ym. (2009, 232–233) mukaan laadullisessa tutkimuksessa keskeisessä asemassa ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Tarkka selostus haastattelututkimuksen toteuttamisesta sisältää aineiston keruun olosuhteet, paikat, haastatteluihin käytetyn ajan ja haastattelujen mahdolliset häiriötekijät. Tutkijan pitää tehdä oma itsearviointi tilanteesta ja kertoa esimerkiksi haastattelun mahdollisista virhetulkinnoista. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että luokittelujen ja tulosten tulkintojen perusteet kerrotaan mahdollisimman tarkasti. Aitojen dokumenttien, kuten haastatteluotteiden, esittäminen lisää vielä tarkkuutta. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, 106) mukaan haastatteluotteiden tarkoitus on myös antaa todiste aineistosta, johon analyysi pohjautuu.

Opinnäytetyössäni olen kertonut koko tutkimusprosessin ja perustellut sitä, miksi päädyin mihinkin ratkaisuun. Olen kuvaillut hoitokodin ja sen luontoympäristön. Samoin olen kertonut, keitä haastattelin, millä perusteella haastateltavat valikoituivat sekä missä ja miten haastattelut tapahtuivat. Olen myös käyttänyt kohtuullisen runsaasti aineistosta poimittuja haastateltavien suoria lainauksia.

Tutkimuksen tekoon liittyy myös runsaasti eettisiä ongelmia, jotka tutkijan pitää ottaa huomioon. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen tutkimuksen teossa on yksi eettisyyden perusta. Lähtökohtana pidetään ihmisarvon kunnioittamista. Tärkeää on arvostaa ihmisten itsemääräämisoikeutta tilanteissa, joissa he päättävät tutkimukseen osallistumisesta. Päätöksenteon pohjaksi heille on annettava riittävästi tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24.) Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 20) mukaan yleisen ohjeen antaminen riittävän informaation määrästä on vaikeaa. On hankala tietää, missä kulkee tutkittaville tärkeän ja olennaisen tiedon ja liiallisen informaation välinen raja. Hirsjärvi ym. (2009, 25) painottavat sitä, että tutkimukseen osallistuvien tulee ymmärtää saamansa tieto ja suostumuksen tulee olla vapaaehtoista.

Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tutkijan pitää olla rehellinen. Tutkija ei saa plagioida toisten tekstiä eikä omia tutkimuksiaan. Vilpillistä on esimerkiksi perusteeton tulosten yleistäminen sekä niiden sepittäminen tai kaunistelu. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät pitää selittää tarkasti ja alkuperäisiä havaintoja ei saa muuttaa niin, että sen seurauksena tulos vääristyy. Näin vältetään se, ettei raportti ole puutteellinen tai harhaanjohtava. (Hirsjärvi ym. 2009, 26–27.)

Tutkimusetiikkaan kuuluu myös tutkimukseen osallistujien tunnistettavuuden esittäminen. Syynä tälle on tutkittavien suojeleminen mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta, joita heidän tunnistamisensa voisi saada aikaan. (Kuula 2011, 201.) Osallistujien on myös tärkeää tietää, etteivät muut kuin tutkija näe aineistoa ja että sitä käytetään vain siihen tarkoitukseen kuin on luvattu. Tästä syystä kerätty aineisto myös hävitetään, kun se tutkimuksen kannalta tulee tarpeettomaksi. (Kuula 2011, 89.)

Haastateltavani sain vapaaehtoisuuden pohjalta. Kerroin heille, mistä tutkimuksessa on kysymys ja mihin tarkoitukseen se tulee. Haastateltavani antoivat luvan

nauhoitukseen ja selitin heille saamani tietojen olevan luottamuksellisia ja että ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tavoitteeni oli tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimustulokset teemoittain. Teemoja ovat asukkaiden luontoon liittyvät kokemukset, luonnon hyödyntäminen hoitokodissa, luonnon ja luontolähtöisen toiminnan vaikutus asukkaiden hyvinvointiin sekä luonnon hyödyntämistä rajoittavat tekijät ja niiden poistaminen. Hoitokoti Tuulikellossa on kaksi eri rakennusta, jotka ovat rakenteeltaan hieman erilaisia ja joista näkyvät maisemat myös eroavat jonkin verran toisistaan. Haastateltavia asukkaita ja työntekijöitä oli molemmista rakennuksesta. Käsittelen opinnäytetyössäni tuloksia yhtenä kokonaisuutena. Suorissa lainauksissa käytän asukkaista koodia A ja työntekijöistä koodia T. Henkilöt erottelen numeroin esimerkiksi A1, A2 ja T1, T2.

6.1 Haastateltujen asukkaiden taustatiedot

Kaikki neljä haastateltua asukasta olivat naisia. Heidän ikänsä keskiarvo oli 84 vuotta. Heistä yksi oli naimaton, muut olivat leskiä ja kahdella heistä oli lapsia. Asukkaat olivat asuneet Tuulikellossa kolmesta kuukaudesta kolmeen vuoteen. Kolme haastateltavaa oli asunut suurimman osan elämästään maatilalla ja yksi oli asunut aikuisiällä maaseutumaisessa ympäristössä. Haastatelluista yksi liikkui pyörätuolilla. Muut eivät tarvinneet sisätiloissa apuvälineitä, mutta käyttivät niitä ulkona.

6.2 Asukkaiden luontoon liittyvät kokemukset

Tutkimustulosten ensimmäisenä teemana käsittelen haastateltujen asukkaiden luontoon liittyviä kokemuksia. Olen jakanut ne kolmeen alateemaan, jotka ovat luontoon liittyvät muistot, aikaisemmat luontomielipaikat ja hoitokodin luonnon heittävät muistot.

6.2.1 Luontoon liittyvät muistot

Maatilalla nuoruutensa ja aikuisuutensa viettäneellä kolmella vastaajalla maatilalla arki nousi voimakkaasti esiin luontoympäristöön ja eläimiin liittyvissä muistoissa ja kokemuksissa. Muistoja maatilalla elämästä oli eri ikäkausilta ja jo lapsuudesta pintaan nousi luonnossa leikkimisen ohella lehmipaimenessa olo. Myöhemmälläkään iällä luonto ei yleensä ollut ihailun kohde, josta olisi nautittu, vaan pääasiassa se yhdistyi kovaan työntekoon. Toisaalta työntekoa pidettiin luonnollisena ja itsestään selvyyttenä. Miellyttäviä muistoja herättivät puutarhaan tai kotipihaan istutettujen kukkien hoito. Kaikilla vastaajilla oli positiivisia muistoja eläimistä ja kaksi heistä kertoi olevansa eläinrakkaita. Kolmelle haastateltavalle nimenomaan kissa oli aina ollut merkityksellinen. Asukas, joka oli sodan vuoksi joutunut muuttamaan kauaksi synnyinseudultaan, muisteli lapsuuden maisemia kaihoisesti. Yksi vastaajista ei ollut asunut maatilalla, ja hän katsoi luontoa eri näkökulmasta. Hänelle luonto yhdistyi elämästä nauttimiseen ja luonnon kauneuden ihailuun.

Mä muistan kesälläkin, kun oli kuuma. Kyl mä olen sanonut täällä, et kyl tää on helppoa heinäaikaa, ku ei tartte mitään tehrä...heinäpellolla ja joka paikas on pitänyt kovaa työtä on pitänyt nuorena tehrä. Mut en mä sitä pahalla muista. Tunti ittensä terveeks, kun siellä sai tehrä työtä, joo. (A1)

Mut ku aatteloo, et siel oli pihan siivoomiset, niittämiset ja puutarhanhoito ja kaikki piti tehrä. Siinä piti melkein vuorokauren tehrä ympäriinsä, et kaikki oli vähä kunnos eres. (A4)

Mut mä oon aina ollut oikea kissaystävä. (A2)

Mä oon ollut oikein eläinrakas. Mä oon tykänny aina. Meillä oli kanoja ja kaikkia eläimiä ja mä olen hoitanut niitä. (A3)

...ja meillä oli semmonen ranta, et siinä oli semmonen pitkä kallio ja mä otin yleensä siinä aina aurinkoa. (A2)

6.2.2 Aikaisemmat luontomielipaikat

Yhdellä vastaajalla ei ollut aikaisempaa luontoon liittyvää mielipaikkaa. Muilla oli ollut useita mielipaikkoja, ja ne liittyivät eri elämänvaiheisiin, kuten lapsuudessa lapsuudenkodin ja myöhemmällä iällä asuin- tai kesäpaikkojen luontoon. Yleensä mielipaikka yhdistettiin siellä tapahtuneeseen tekemiseen tai sieltä näkyviin maisemiin. Kahdella vastaajalla mielipaikkana oli ollut kesämökki. Toisella heistä se sijaitsi järven rannalla ja toisella meren. Mielipaikkaan liittyi voimakkaasti veden läheisyys ja ranta. Yhdellä vastaajalla mielipaikka oli ollut lapsuudessa kodin piha-piirin kalliot, joilla leikittiin. Myöhemmällä iällä hänen mielipaikkansa oli ollut kodin lähellä oleva joen pengeri, jossa hän onki kaloja. Yhdellä vastaajalla lapsuudenkoti oli edelleen mielipaikka, jossa hän pääsi käymään kesäisin.

Meillä on siellä keskellä merta, niin siellä on saari ja meillä on siellä mökki ja aina kesät saatu olla siellä... (A2)

No siellä oli ihan kiva olla ja siellä rannassa tehtiin kaikkea, nuotioita ja paistettiin makkaraa. (A3)

Kyllä meillä oli sellaisia kallioita, missä me aina istuimme lapsena. Sellaasia kuoppakalliota oli siinä kuopan lähellä ja navettakalliota ja riihikalliota ja kaikilla oli oma kallionsa ja siellä sitte syötiin mansikoita ja... Siel oli kaikkia kiviä ja leikkikaluja, siel oli leikkipaikat ja... (A4)

Meri on mulle se. Se on ollut meidän perheelle se keskeinen asia, se meri. (A2)

6.2.3 Hoitokodin luonnon herättämät muistot

Hoitokodin luontoympäristö herätti asukkaissa monenlaisia muistoja, joiden kautta he kertoivat palaavansa sekä lapsuuden että aikuisuuden tapahtumiin ja maisemiin. Läheiset pellot yhdistettiin työhön ja sitä kautta menneisyyteen. Kukot ja kannot koettiin läheisiksi, koska niiden kanssa oli oltu aikaisemmin paljon tekemisissä. Kissat toivat mieleen lapsuuden leikit ja ympäristö kokonaisuudessaan lapsuuden maisemat.

Tämä on niinku [kotipaikan maisema], justiin tällaista luonnonvihreää ja herelmäpuita ja luonnossa saa kävellä tässä ja polkuja tuolla, joissa saa kulkea... (A4)

On ihania nämä kanat täällä. Ne herättää sellaisia muistoja täällä. Ne täällä kiertää ja niitä saa kattella. (A3)

Mä tykkäsin niin kovasti kissoista. Äiti sitten hoiti niin, että meillä oli aina kissa. Sitä sitten narun kanssa kävelytettiin ulkona. Ei sitä voitu päästää. Voi että, sekin oli niin ihanaa aikaa. (A2)

6.3 Luonnon hyödyntäminen hoitokodissa

Olen jakanut tämän teeman kolmeen alateemaan: luonnon hyödyntäminen ulkona, luonnon hyödyntäminen sisätiloissa sekä luonnon houkuttelevuus. Näissä alateemoissa käsittelen, mikä merkitys luonnolla on asukkaille, miten hoitokodin pihaa ja puutarhaa sekä hoitokodin ulkopuolista aluetta hyödynnetään, mitä asukkaat tekevät eläinten kanssa sisällä ja ulkona sekä miten hoitokodissa hyödynnetään luontomateriaaleja ja ikkunanäkymiä. Tarkastelen myös, mitkä asiat motivoivat tai houkuttelevat asukkaita hyödyntämään luontoa. Jokaisessa alateemassa käsittelen haastateltujen asukkaiden ja työntekijöiden tulokset omina kokonaisuuksinaan.

6.3.1 Luonnon hyödyntäminen ulkona

Asukkaat pitivät tärkeänä sitä, että heillä oli hoitokodissa mahdollisuus olla ulkona luonnossa. Yhdelle se oli erittäin tärkeää. He kaikki kertoivat menevänsä mielellään ulos. Kaksi asukasta kävi kävelylenkillä hoitokodin pihapiirin ulkopuolella. Toinen heistä lenkkeili läheiselle omakotitaloalueelle saakka. Kolme asukasta kertoi, että oli mukava mennä ja olla ulkona nimenomaan muiden seurassa. Toisaalta he painottivat viihtyvänsä ulkona myös yksin, jos seuraa ei ollut saatavilla. Yksi vastaaja sanoi nauttivansa luonnosta ja maisemista joskus jopa mieluummin yksin kuin muiden seurassa.

Kyllä [on tärkeää], että luontoon pääsee ... Mä en olis täällä, jos täällä ei voisi olla ulkona ei. ... Kyllä toi [luonto] on vaikuttanu paljon minuun toi. (A2)

Kyllä mä oon paljon ollu yksinkin. Kun tääl on sellaaasia, jotka ei halua lähteä ja jotka ei pääse lähtemää. Ja toiset on joskus huonos kunnos. (A4)

...kyllä mä niin mielelläni istun yksin ja mä nautin noista maisemista. Voi että. Mulle tulee ihan veret silmiin. (A2)

Kaikki vastaajat kertoivat pihan ja puutarhan kauneudesta ja erilaisten kasvien, kukkien ja puiden runsaudesta. He myös arvostivat niiden eteen tehtyä työtä. Kolme haastateltua hyödynsi pihaa ja puutarhaa liikkumalla siellä, mutta he eivät osallistuneet varsinaisesti puutarhan hoitoon. Yksi vastaaja kuitenkin kertoi keräävänsä pois kuivia oksia ja kuolleita kukkia, toinen sanoi haravoivansa jonkin verran ja useampi oli poiminut omenoita syötäväkseen.

Täällä on kiva kierrellä. Tää on ihana paikka kesällä. Tämä on niin mahtava paikka. (A3)

Ja mä ainaki kuljen tuolla pihalla ja rapsin kuivia oksia pois ja mä teen sellasta siivoustyötä, mitä ei moni tee. (A4)



Kuva 2. Puutarhan huvimaja ja omenapuut

Kaikki vastaajat hyödynsivät piha- ja puutarha-alueita pääasiassa istumalla siellä ja nauttimalla ympärillä olevista luontonäkymistä. Kaksi haastateltavaa ihasteli uima-allasta ja siinä olevan suihkulähteen veden pulppuamista. Asukkaiden puheissa saivat erityistä huomiota kukat, omenapuut, sitruunapuu, läheisen metsikön

männyt ja kauempana näkyvä Santavuori. Myös hoitokodin emännän työskentelyä puutarhassa seurattiin tarkoin ja hänen työtään arvostettiin. Kevään edistymistä tarkkailtiin katselemalla puiden lehtien kasvamista, kukkien nuppujen puhkeamista kukkaan ja kuuntelemalla lintujen laulua. Kesällä ja lämpimillä ilmoilla ulkona oltiin lähes päivittäin. Kolme vastaajaa kertoi käyvänsä ulkona myös talvella, mutta harvemmin kuin kesällä. Yksi haastateltu ei ollut vielä viettänyt talvea hoitokodissa.

Kesällä aina mentiin tonne pihalle istumahan ja oltiin siel tunti ja sillai ja siel näki kaikenmoista... (A1)

Tottahan niitä [kukkia ja puita] aina katotahan kesäl, ku niitä on nii paljon ja komeita joka paikas tuol puutarhas (A1)

Kyllä sen keväällä huomaa, ku lehti puihin tuloo... joka on maalla kasvanu ja lapsuutensa viettäny, ni kyllä se seuraa luontoa... (A4)

Mä oikein odotan vähäsen talvea, kun se on niin. ...mä haluan silloin mennä pihalle ja olla ulkona... (A2)

Kaikilla vastaajilla oli sukulaisia ja tuttavvia, joiden kanssa oltiin ulkona hoitokodin pihapiirissä tai käytiin sen ulkopuolella kävelemässä. Yksi vastaaja kertoi, että oli mukava esitellä alueen maisemia vierailijoille. Sukulaiset kävivät hakemassa kahta asukasta autolla hoitokodin ulkopuolelle, jolloin he saattoivat nauttia muistakin luontomaisemista. Hoitokodissa käyvistä harjoittelijoista pidettiin. Yksi vastaaja kertoi harjoittelijoiden vievän häntä ulos ja toinen saavansa heistä itselleen kävelyseuraa.

Me kävellään tuolla, jos on hyvä ilma, niin me mennään kävelemään, niin nekin [vieraat] näkee sitten meidän maisemaa. Ei me tässä istuta ja juoruta. Kahvit juodaan sitte. (A2)

Kyllä mä yksinki menen, mut sit kun täällä on harjoittelijoitakin, niin ne tuloo kaveriks. (A3)

Kaikki vastaajat seurasivat tarkkaan kukkojen ja kanojen elämää. Kolme piti tärkeänä sitä, että niitä oli hoitokodissa. Mielenkiintoa ja keskustelua herätti niiden kirjava väritys, joka poikkesi perinteisistä valkoisista suomalaisista kukoista ja kanoista. Kukkojen kovaääninen kiekuminen herätti myös huomiota. Kesällä synty-

neitä tipuja kerrottiin olleen mukava katsella. Niiden selviytymistä hengissä oli seurattu ja jännitetty. Kaksi haastateltavaa oli ruokkinut kukkoja ja kanoja. Toinen heistä oli ottanut tehtäväkseen ruokkia niitä päivittäin niin kauan kuin ne olivat vapaina ulkona.

...tääl on sellaaasia komeita kanoja. Ei ne oookkaa tavallisia. Ne on kuule kirjavia. Meilläki niitä oli, mut oli valkoosia. Nämä on jostaki, emmä tie, Saksasta tuotuja vai mistä on, ku ne on kirjavia. Oikein kirjavia ja komeita. On niinku koristeita täällä. (A1)

Mä käyn niitä aina ruokkimassa... Me syömme siinä puoli yhrentoista maissa, niin ne koht tuloo sitte tonne. Kun meen ryynikupin kans, ni huutelen, et tipu, tipu, tipu, nii ne juoksoo tuolta jonossa ja tuloo syömähän...(A4)



Kuva 3. Hoitokodin kukkoja ja kanoja

Työntekijät kertoivat luonnon seuraamisen olevan hoitokodin asukkaille tärkeämpää kuin luonnossa toimimisen, koska he eivät enää pystyneet kovin paljon hyödyntämään luontoa muulla tavoin. Vähän alle puolet asukkaista meni mielellään ulos. Muutama asukas sopi keskenään ulosmenosta. Useimmiten työntekijät keskustelivat asukkaiden kanssa siitä, kuka halusi ulos ja auttoivat heidät sinne. Työntekijöiden mielestä asukkaat menivät mieluummin ulos jonkun toisen kanssa kuin yksinään. Ulkona olon uskottiin olevan mukavampaa, kun oli seuraa. Jotkut asuk-

kaat, jotka olivat tottuneet olemaan yksin, lähtivät ulos silloinkin, kun muut eivät sinne menneet.

... ja ne niinku sopii, että mennähän sitten ulos, kun saaraan syötyä tai sitten kun kahvit on juotu, niin sitten lähretään. Teköö niin kuin sellaasia treffiä sinne, jotta niillä on niinku kaveria siellä. (T3)

Kyllä me keskustellaa aina täs keittiös sitte, kun on ruokaa, että kuka haluaa pihalle, jotta me autetahan ja ny melkee ne on sitte ne samat, jotka haluaa mennä sinne. Ja me vierähän sitte. (T1)

No kyllä melkein [menee mielellään ulos] jonkun muun kanssa. Mutta sitten toki ne, jotka on tottunu siihen, että on yksin, kyllä menee yksinki. Mutta ainahan seura on mukavampaa varmahan monen mielestä. (T2)

Vain muutama asukas teki kävelylenkkejä hoitokodin alueen ulkopuolella. He ulkoilivat sekä kesällä että talvella. Muut hoitokodin asukkaat liikkuivat hoitokodin ulkopuolisella alueella vain työntekijöiden avustamana joko pyörätuolilla tai rollaattorilla. Pieni osa asukkaista pystyi kulkemaan piha- ja puutarha-alueella yksin. Varsinaiseen puutarhanhoitoon he eivät osallistuneet. Omasta kunnostaan ja vuodenajasta riippuen he saattoivat tehdä jotain pientä, kuten siistiä kukkia, kasveja ja pihaa sekä poimia itselleen omenoita.

Ehkä jotain pieniä roskia jostakin kivetyksen reunasta, johon on helppo mennä rollaattorilla voi vähän nyppiä. Sitten syksyllä, kun on omenoita, niin kyllä ne omenoita hakoo pussihinsa ja tuo kämppähän. (T3)

Muutkin asukkaat kuin haastatellut hyödynsivät luontoa ulkona suurimmaksi osaksi pihalla ja puutarhassa istumalla, ympäristöä katselemalla ja siitä keskustelemalla. Joitain poikkeuksia lukuun ottamatta näin tehtiin pääasiassa vain kesällä ja lämpöisillä ilmoilla. Asukkaat ihastelivat puutarhaa ja seurasivat vuodenaikojen vaihteluita. Samalla seurattiin pihan ja puutarhan hoitoa. Uima-allasta oli joskus aikaisemmin käytetty, mutta nyt asukkaat eivät sitä käyttäneet. Suihkulähdettä ja uimassa olevien lasten puuhailua kyllä katseltiin. Joskus ulkona juotiin yhdessä kahvit. Osa asukkaista oli mielellään auringossa, osa hakeutui varjoon.

Ja kyllähän niinku meilläki on täs kauheesti on puuta ja kasvillisuutta ympärillä, ni kyllähä sitä siunataan omenien määriä ja tai kukkien

määrää tai sitä vihreyttä tai sitä, ettei oo lehtiä puus. Että ainahan se on vuodenajan mukaan, että mitä on. (T2)

Kaikkien hoitokodin asukkaiden luona vieraili sukulaisia ja joidenkin luona myös tuttuja. Osa vierailijoista kävi asukkaiden kanssa ulkona hoitokodin alueella tai lähimaastossa, osa lähti välillä kauemmaksikin. Työntekijöiden mukaan hoitokodissa ei tällä hetkellä ollut luontoon liittyvää omaa järjestettyä tai ohjattua toimintaa, mutta sitä oli kyllä aikaisemmin ollut. Siellä ei ollut myöskään ulkopuolisten järjestämää luontoon liittyvää toimintaa. Hoitokodissa ei käynyt vapaaehtoisia, mitä pidettiin harmillisena, koska heidät olisi otettu mielellään vastaan.

... tytär vie... Pyörätuolilla lykkää ihan tuolla tien puolella. ... Poika hakoo autoajelulle. (T3)

Kukot ja kanat kiinnostivat lähinnä niitä asukkaita, jotka kävivät ulkona. Niiden elämää seurattiin ja ne herättivät keskustelua. Osa asukkaista syötti välillä ulkona ollessaan kukkoja ja kanoja työntekijöiden antamilla leivän muruilla. Yksi heistä kävi säännöllisesti ruokkimassa niitä. Joidenkin asukkaiden kerrottiin reagoivan kukkojen kiekumiseen matkimalla niitä.

Neljä viis mummoa istuu tuolla, niin sit on annettu niille jotakin leivänmuruja tai jotakin, niin nehän tuloo heti, ku [asukas] menee pihalle. Niin nehä tuloo heti siihen. (T1)

Ne katteloo ja ne laulaa niitten kanssa kilpaa, kun kukko huutaa, niin ne niille aina vastaa niin kuin näin. (T3)

6.3.2 Luonnon hyödyntäminen sisätiloissa

Asukkaat kiinnittivät kukkiin paljon huomiota ja pitivät siitä, että niitä oli hoitokodin puolesta järjestetty yhteisiin tiloihin. Sukulaiset ja tuttavat olivat tuoneet kukkia asukkaiden huoneisiin. Kaksi asukasta kertoi hoitavansa jonkin verran kukkia sisätiloissa. Luontoa nähtiin myös katselemalla televisiosta luonto-ohjelmia. Yksi asukas ihaili huoneessaan olevaa kukkataulua, ja hän suunnittelikin tuovansa niitä lisää omaksi ja huonekaverinsa iloksi.

...yks taulu on täällä. Mä oon ajatelluki tuora sille toiselle tohon pienen kukkataulun, ku se nukkuu tuos, ni sellaaßen ruusutaulun ja ittelleni tuon tähän seinälle sitte toisenvärisen, jotta meillä on kukkia täällä. (A4)

Kissat olivat sisätiloissa varsin suuren kiinnostuksen kohde. Vain yksi haastatelluista ei pitänyt kissoista. Muut kolme sen sijaan pitivät kissojen kanssa olemista tärkeänä. Niitä hoivattiin, silitettiin ja osa asukkaista antoi niiden nukkua omassa sängyssään päivällä ja joskus jopa yöllä. Kun asukas meni esimerkiksi päiväunille, niin hän saattoi toimia erityisen varovaisesti, ettei häiritsisi kissaa ja ajaisi sitä vahingossa pois. Yhden haastatellun mielestä hoitokodin kissa oli ikään kuin osa perhettä ja sen hyvinvointi oli tärkeää. Kissojen toimintaa ja suhtautumista muihin asukkaisiin seurattiin tarkoin.

Päivällä olin nukkumassa eilen, niin mun piti oikein järjestää, ettei se kissa lähteny pois. Se nukkui sitten tossa. Piti omia jalkojansa kattoo, et mihin pistää. (A2)

Kyllä se on ihan niin, että se [kissa] on niinku yks jäsen perheessä ja silläkin pitää olla hyvä olo. (A2)

Jokahinen niitä hyväilöö, mutta ne ei mee jokahitten luo. Ne on nii viisahia. Ne tietää, kuka ei niistä tykkää. (A4)

Vaikka vastaajat olivat paljon ulkona varsinkin kesällä, he pitivät luonnon seuraamista ikkunasta tärkeänä. Eniten sisätiloissa hyödynnettiin luontoa tällä tavalla. Näkymät olivat melkein samat kuin ulkona ollessa: piha ja puutarha puineen, pensaineen, kukkineen, suihkulähteineen, läheinen metsikkö ja peltoaukea sekä kaukana näkyvä Santavuori. Tämän lisäksi seurattiin lintulaudan elämää. Vuoden-aikojen vaihtelua seurattiin muun muassa pellon tapahtumia katselemalla. Kiinnostuksen kohteena olivat siellä tapahtuvat muutokset, mitä siellä tehtiin tai mitä oli jätetty tekemättä. Ikkunasta näkyvän luonnon katselu oli niin itsestään selvää, ettei sitä välttämättä edes ajatellut tekevänsä.

No se [lintulauta] näkyy tos, kun syörähän ... kyl eilen aamullaki käytiin kattomassa, ku siel oli kova vilske. Kyl me sitä kattotaan. Se on justiin siin, ku pöyräs syötiin, ni siitä näköö. (A1)

Mutta tuota peltoa ei oo kynnetty. Emmä tierä, kynnetäänkö se vai. Siitä ei oo kynnetty. Kyl täs on maata ympärillä. Joo ja jotku kyntää vasta keväälläki. (A1)

Tuollakin, kun huoneissa liikkuu ja siinä aulassa, niin siinä ilman muuta näkee noita puita ja muita. Ei sitä niinku erikseen, et nyt mä katon. Se kuuluu siihen piiriin. Se on yksi meistä, se luonto. (A2)

Työntekijät hyödynsivät luontoa sisätiloissa esimerkiksi tuomalla puutarhan ja luonnon kukkia sisälle eri tiloihin. Yksi tärkeä paikka, johon kukkia laitettiin, oli keittiön pöytä, jonka ääreen kokoonnuttiin useamman kerran päivässä. Sinne tuotiin myös eri vuodenaikojen mukaan kerättyjä muita luonnonmateriaaleja, kuten käpyjä, kukkivia mustikan ja puolukan varpuja sekä pihlajan kukkia ja marjoja. Esteettisyyden lisäksi työntekijöiden tarkoituksena oli saada aikaan keskustelua asukkaiden kanssa. Kukista pohdittiin, minkä nimisiä ne olivat sekä mitä kukkia asukkailla itsellään oli aikaisemmin ollut. Pihlajanmarjoja katseltaessa pohdittiin syksyisen vuodenajan lisäksi, mihin niitä oli ennen käytetty. Työntekijät toivat pellolta muun muassa vehnää ja kauraa, joita voitiin haistella ja hypistellä. Niiden avulla muisteltiin vanhoja puintiaikoja. Juhannuksen aikaan kukkivia suopursuja haistelemalla saatiin esiin metsän tuoksu. Kivistä ja kävyistä tehtiin peilin päälle asetelmia. Niistä keskusteltaessa puhe saattoi mennä käpylehmiin ja yleisesti siihen, mitä kaikkea lapsena oli tehty. Talvella omana tapahtumanaan pidettiin sitä, että takkaan laitettiin tuli, jonka ääressä sitten istuttiin tulta katsellen ja keskustellen.

Pyörtänöheiniä on. Kerätähän ja kaikkea, mitä tuolta ny löytyy, eli lemmikkejä ja kissankelloja. Tälläasia luonnonkukkia. Niitä on montaa lajia. Kuka tuntee minkäkin kukan nimen. Ja koiranputkea ja sieltähän ny löytyy monta asiaa. (T3)

[Luonto] otetaan huomioon. Se [pöytäkoriste] vaihretaan aina aika-kauren mukaan. Yritetään pitää ne ajan tasalla, kun ne näköö siinä pöydässä. Nyt on varmaan syksy, kun pihlajanmarjoja on jo. Se menöö siinä samalla niitä kattellessa ja tuumatessa, mitä pihlajanmarjoista on ennen tehty. Ne saa niistä kauhiasti puheenaihetta, kun on tehty hilloja pihlajanmarjoista ja kuinka niitä on ennen myytykin. Saa daan niistä vähän sellaista puhettakin. Virikettä siihen elämähän, vaikkei se sillä lailla mitään tekemistä olekaan, mutta kumminki. (T3)

Työntekijätkin, kuten haastellut asukkaat, kokivat kissojen olevan asukkaille tärkeitä ja lähes kaikkien pitävän niistä. Lämpimillä ilmoilla kissat nukkuivat yleensä ulkona, mutta talvisin sisätiloissa. Työntekijät ruokkivat kissoja, mutta ne olivat lähinnä asukkaiden kanssa. Kissojen kanssa haluttiin olla mahdollisimman paljon. Kissoja siliteltiin, pidettiin sylissä ja osa asukkaista piti niistä niin paljon, että antoi niiden nukkua sängyssään tinkien omasta mukavuudestaan. Niiden huomiosta välillä kilpailtiin. Toisaalta kaikki eivät olleet eläinystäviä ja hankaluuksia saattoi syntyä silloin, kun kahden hengen huoneessa asuvista toinen halusi olla kissan kanssa yhteisessä huoneessa ja toinen ei pitänyt kissoista. Työntekijät sekä asukkaiden sukulaiset ja tuttavat toivat joskus mukanaan myös koiria hoitokodin asukkaiden iloksi.

Tuolla jalkoopääs pääsi makoileen ja [asukas] makoo pienellä rytyllä siellä, kun kissa on vienyt ison tilan eikä se malta sitä pökkiä pois, jotta mee ny vähä sivuun, kun se siellä nukkuu pienes myttyrässä, jotta kissa mahtuu. (T3)

”Tuu mun syliin” ja toinen huutaa toisesta päästä: ”Tuu tänne kissi mun syliin”. ...Sitä kuttutahan sitte, että tuu tänne. (T3)

Työntekijät pitivät asukkaiden kannalta tärkeänä, että he pystyivät seuraamaan luontoa ikkunan kautta. Vaikka kaikista hoitokodin asukkaista vähän yli puolet ei käynyt paljon ulkona kesällä ja talvella se väheni entisestään, niin he olivat kiinni luonnossa ikkunanäkymien kautta. Tärkeää tämä oli varsinkin muistisairaille, jotka työntekijöiden mielestä elivät osittain sen varassa, mitä päivittäin näkivät. Hoitokoti sijaitsi osittain muuta maastoa korkeammalla, joten sieltä saattoi nähdä pitkälle. Ikkunasta ulos katsominen olikin päivittäistä. Näkymistä myös keskusteltiin paljon. Työntekijät kertoivat, että eri puolilta hoitokotia avautuvat ikkunamaisemat olivat monipuolisia ja kauniita. Puutarhasta näkyivät kukkaistutukset, omena- ja koristeomenapuut, pylväshaavat, sireenit ja erilaiset pensaat, jotka kukkiessaan eri aikaan toivat väriloistetta. Ikkunasta näkyi myös lintulaudalla, läheisissä puissa sekä puutarhan lammessa vierailevat linnut. Sen lisäksi eri ikkunoista avautui näköala uima-altaan suihkulähteelle, läheiseen metsikköön ja peltoaukealle. Myös syksyn ruskaa ja talvista lunta ihailtiin ikkunoista.

Pidetään ne ajan tasalla, ne ihmiset täällä, mihin mennään. Niiltä niin kuin katoaa vuodenajat, päivät, kuukaudet, ne ihan niin kuin hukkuu.

Ne ei tahdo niitä muistaa, vaikka kuinka monta kertaa päivässä sanois. Kun hetken päästä kysyy, niin ne ei muista, onko kesä vai syksy. Jotta sitä kattotahan klasista, kun tuossa istutahan ruokapöyrässä, että miltä maailma näyttää ja minkälainen luonto on ja puut on ja mitä niin kuin menöö. Ne niin kuin paremmin sisäistää sen ajan, mitä nyt eletähän. (T3)

Kyllä se on tosi tärkeää, että kyllä sen huomaa, että vaikka ei toisiaankaan sinne pihalle tai ulos ehkä itse halaja, niin silti ne niin ku tärkeänä katteloo, että mitä siellä maailmalla tapahtuu. (T2)

Koska asukkaat eivät pystyneet tekemään ulkona luonnossa paljoakaan, niin työntekijöiden mielestä luonto merkitsi heille paljolti muistoja siitä, mitä ennen oli tehty ja siksi luontoa seurattiin. Kuten haastatellut asukkaat kertoivat, niin työntekijätkin olivat huomanneet, että tämä tuli erityisesti näkyviin silloin, kun asukkaat katselivat läheisen peltoaukean tapahtumia. Maanviljelyn edistymistä seurattiin tarkoin ja samalla muisteltiin, mitä ja miten asiat oli ennen tehty. Vaihtelevaa säätäkin seurattiin siltä kannalta, miten se vaikutti viljelyyn. Työntekijät pyrkivät keskustelemaan näkymistä ja pitämään asukkaat näin kiinni aina kulloisessakin vuodenajassa. Sen lisäksi, että asukkaat katsoivat itsenäisesti luontoa, työntekijät herättivät asukkaiden huomion luonnossa tapahtuviin hauskoihin asioihin tai kauniisiin luonnon ilmiöihin, kuten aamu- ja iltaruskoon.

...”ei tuu heinänteosta ny mitään kun näin sataa”. Kyllä ne niinku elää siinä, siinä työnteos vieläki. Että muistellahan, kuinka laituumella oltu joskus piikana ja mitä kaikkia. Kyllähän ne sitten tuloo mielehen, kun näitten vuorenvaihteiren aikana, että mitäs nyt ollahan tehty ennen vanhaan tähän aikaa vuoresta. (T2)

Tästä näköö tosi kauas ja tuota niin sellaanen mukava ja sitte, kun on nuo viljapellot. Siitä näköö vuorenajat ja katellaa, että koska alkaa pälvä tuloo ja sitte koska aletaan kyntämähän ja koska kylvetähän. Ja sitte orotetaa, että juhannuksena on aivan vihreänä kaikki pitkältä silmä kantaa, ni vihreänä, ku on vilja tullu niinku orahalle... Koko vuosi oikiastansa näkyy ja sit on aina orottaa jotaki kevättä ja. (T1)

Monta kertaa sitte, jos ei havaitte, niin tulkahan ny kattomahan, kun on kaunis taivas tai joku sellaanen juttu. (T1)

6.3.3 Luonnon houkuttelevuus

Asukkaiden mielestä aurinko ja lämpö houkuttelivat eniten menemään ulos. Yksi vastaajista arvosti auringosta saamaansa rusketusta. Tämän lisäksi luontoa yleisesti pidettiin tärkeänä syynä ulosmenoon. Esimerkkeinä mainittiin puut ja puutarhan kauneus sekä talvella lumi. Kukot ja kanat olivat yhdelle vastaajalle syy lähteä ulos. Ne motivoivat häntä jopa päivittäin uloslähtöön. Sen sijaan toista vastaajaa kukot ja kanat eivät houkuttelleet ulos, mutta siellä ollessaan hän hakeutui niiden luo. Uloslähtemisen syiksi mainittiin myös terveydellisiä tekijöitä, joita olivat raittiin ilman saaminen ja liikkumisen vaikutus jalkojen kuntoon.

Täs jonaki päivänä viel oltiin auringossa aivan. Joka päivä, milloin aurinko paistaa... (A4)

Mä oon näin ruskia, et mä oon ottanu aurinkoa. Muhun tarttuu aurinko. Mä oon näin ruskia, käsivarretki vielä. (A4)

Mä ihailen sitä valkosta lunta ja mä haluan silloin mennä pihalle ja olla ulkona... kyllä mä noi suuret puut nään sitten, kun menen tonne noin. Kun niis on lumi sit päällä, niin ne on niin ihania ja kauniita että. (A2)

Kyllä kuule joka päivä kuule on menty kesällä, niinku muutenki, et saa raitista ilmaa... (A1)

Työntekijöidenkin vastauksissa auringonpaiste ja lämpö olivat merkittäviä ulosmenoon houkuttelevia tekijöitä. Samoin runsas kasvien ja kukkien sekä puiden määrä vaikutti ulos lähtemiseen kesällä. Veden arveltiin houkuttelevan asukkaita uima-altaan ja siinä olevan suihkulähteen ääreen siksi, että Etelä-Pohjanmaalla vettä on niin vähän. Joillekin asukkaille lisämotivaatiota antoivat kukot ja kanat, jotka työntekijöiden mielestä olivat oppineet odottamaan asukkaiden ulostuloa ruoan toivossa. Varsinkin yhdelle asukkaalle niiden säännöllinen ruokkiminen oli syy ulosmenoon.

Se on se aurinko, joka ne houkutteloo sinne. Kun on aurinkoinen päivä ja lämmin, mutta kun on tämmöisiä matalapaineilmoja ja pilvisiä, on vähän niinku, että mennäänkö tänään ollenkaan. Jotta kyllä se aurinko tekee sen piristyksen ja sen että mennään mieluummin. (T3)

No kyllä se on tietysti tuos altahan ääres tuo vesi. Kyllä se siinä varmaan niinku se niiden, mihnä ne istuskeloo ja niinku tykkää olla siinä. Että se on se vesi sitte, joka houkutteloo. Täällä Etelä-Pohjanmaalla sitä vettä ei nyt juurikaa ole ollu, ku vähä saviprunnii. Ehkä tuo allas on niinku jotenkin sellaista juhlavaa tai jotenkin hienua tai kuinka sen nyt sanois. Ehkä se on siinä se suihkulähde, ku se siinä lipattaa. Ehkä ne siinä ääres tykkää parahiten olla. (T3)

Ja ohan ne kukootkin. Ne seisoo siinä, orottaa niin, jotta mummot tuloo pihalle. Ykskin kukko siinä nuokkuu siinä tiiliseinän päällä, että koskahan nyt tullaa. Ne on oppinu kesällä, jotta että sitte saa hyvää, ku tullahan. (T1)

6.4 Luonnon ja luontolähtöisen toiminnan vaikutus asukkaiden hyvinvointiin

Luonnon ja luontolähtöisten toimintojen hyvinvointivaikutukset olen jakanut psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jokaisessa alateemassa käsittelen, miten luonnon hyödyntäminen ulkona ja sisätiloissa sekä hoitokodin eläimet ja niiden kanssa toimiminen vaikuttavat asukkaiden hyvinvointiin. Alateemoissa tarkastelen haastateltujen asukkaiden ja työntekijöiden tulokset omina kokonaisuuksinaan. Psyykkisessä hyvinvoinnissa kysyin tarkentavina kysymyksinä, vaikuttaako luonto piristävästi, rauhoittavasti tai hyvää oloa tuoden. Fyysistä hyvinvointia kartoittaessani kysyin erikseen vaikutuksia kuntoon ja terveyteen sekä nukkumiseen ja ruokahaluun. Sosiaalisessa hyvinvoinnissa kysyin vaikutuksia yhteishenkeen ja ilmapiiriin.

6.4.1 Psyykkinen hyvinvointi

Asukkaiden mielestä luonto piristi ja toi hyvää oloa. Yksi asukas toi esille, että kaikki vaihtelu virkistää. Kahden vastaajan mielestä luonto myös rauhoitti. Toinen heistä kertoi miellyttävässä luontoympäristössä olemisen rentouttavan ja vievän ajatukset pois arkipäivän asioista. Toinen taas oli aiemmin työelämässään jo huomannut luonnon rauhoittavan vaikutuksen ihmisiin. Luonnon kerrottiin tuovan muistoja menneestä sekä antavan sisältöä elämään ja olevan yksi osa ihmistä. Yksi vastaajista kertoi masentuvansa, jos ei päässyt säännöllisesti ulos luontoon

esimerkiksi huonon ulkoilman vuoksi. Kaikki haastateltavat toivat esille, että he nauttivat monipuolisen puutarhan vehreydestä ja kauneudesta. Yhden vastaajan mielestä puutarha ja läheinen metsä antoivat lohtua elämään.

Kyl se [ulkona olo] aina virkistää ja kaikki vaihtelu virkistää... (A1)

Kyllä se [ulkona olo] on ihan välttämättömyys. Jos on vaan oikein sa-
teista ja pahaa ja muutamaan päivään ei voi mennä pihalle, niin mä
oon ainakin masentunut. (A2)

Mun mielestäni se on sellainen lohdullinen asia, kun näkee puutarhaa
ja näkee mettää. (A2)

Asukkaat kertoivat nauttivansa kauniista ikkunanäkymistä. Ne piristivät ja antoivat hyvänolon tunteen. Kahden vastaajan mielestä ne myös rauhoittivat. Lisäksi hoitokodin luontonäkymät toivat asukkaille muistoja mieleen. Yksi asukas oli erityisen onnellinen, koska oli saanut ulkoikkunalaudalleen kanervia, joita hän ihasteli. Syksyisen vuodenajan merkitys mielialaan näkyi siinä, että yksi asukas harmitteli aikaista pimeäntuloa ja pilvisyyttä sekä sitä, että auringon paisteen odotus saattaisi kestää vielä pitkäänkin.

Kyllä sitä joka viikonpäivä [ikkunasta] kattoo kyllä tuota ja siitä nauttii,
ku luonto on kaunis ympärillä. (A4)

Mä olin niin onnellinen, kun tuli nämä, tää ikkunalaudalline [kolme kanervaa]. ...Nyt mä sitten olen niin onnellinen, kun ne talon puolesta on laittanu. Tää oli aivan yllätys mulle nyt toi. ... Kyl se paljon vaikuttaa mielialaan tämmönenkin. (A2)

Nyt tulee pimiä ... Mä sanoonki, et kyl on pitkä, jos ens kesään asti pitää orottaa aurinkoa, ni kyl siihen on pitkä. (A1)

Hoitokodin eläinten toimintaa oli mukava seurata, niiden kanssa viihtyi, ne toivat vaihtelua elämään ja niitä seuratessa aika kului. Yksi vastaaja piti niitä itselleen keskeisenä asiana hoitokodissa viihtymisen kannalta. Vaikka yksi haastateltavista ei pitänyt kissoista, niin kaikkien mielestä linnut ja hoitokodin omat eläimet kuitenkin toivat iloa ja hyvää oloa. Kolme oli sitä mieltä, että ne piristivät ja kaksi koki niiden rauhoittavan. Muun luonnon ohella myös eläimet muistuttivat asukkaita

menneestä. Yksi vastaaja kertoi nauttivansa keväisin lintujen laulusta ja koki sen liikuttavana. Eläinten hyvinvointia pidettiin myös ihmisten hyvinvoinnin kannalta tärkeänä.

Kyllä se on niin tyhjää ja hiljaista, jos ei niitä [hoitokodin eläimiä] olisi. Kyl se on välttämättömyys. (A2)

Voi ne [kukot ja kanat] joskus on niin hauskoja, kun ne riitelee keskenänsä ja sillä tavalla. (A2)

Voi se on kaikkein ihaninta kun keväisin rupee linnut laulamaan. Se on myös niin liikuttavaa... Mä nautin siitä. (A2)

No jos kissan tai koiran on hyvä olla, ni kyllä sillo ihmisenki on hyvä olla. (A4)

Työntekijätkin olivat sitä mieltä, että luonto ja siellä oleminen vaikutti asukkaisiin piristävästi ja toi hyvää oloa. Piristävyyden ajateltiin johtuvan ainakin osittain siitä, että oli paljon seurattavaa, josta sitten saattoi keskustella muiden kanssa. Luonnon psyykkinen hyvinvointivaikutus näkyi hyvin myös niillä, jotka eivät mielellään menneet ulos luontoon. Kun heidät oli saatu houkuteltua sinne, he olivat jälkeensä kokemukseensa tyytyväisiä. Yksi vastaaja kertoi muutaman asukkaan ulkona käymisestä tulleen tottumus, kun he olivat huomanneet, kuinka mukava oli olla välillä pois sisätiloista. Työntekijöiden mielestä luonnon rauhoittavaa vaikutusta oli vaikea nähdä. Yhden työntekijän vastauksesta kävi ilmi sen näkyvän käänteisenä – joidenkin asukkaiden rauhattomana käytöksenä sellaisina päivinä, jolloin he eivät päässeet ulos.

...ainahan ne on hyvinki tyytyväisenä, jos me on ne sinne saatu houkuteltua. ...että sitten ollahan tyytyväisiä, ku siel aina ollahan ... Sieltä sisälle tullahan, niin on kumminki ollu niin mukavaa ja niin mahtavaa. Jotenki se on se kynnys. (T2)

Kyllä ne niin kuin on pirteempiä. On sellaaasia, kun menee ulos ovat niin kuin paremmalla mielellä, että kyllä se hyvää teköö. (T3)

Työntekijät olivat sitä mieltä, että sisätiloihin tuodut kukat ja erilaiset pöytäkoristeet piristivät ja toivat asukkaille iloa. Keittiön pöydälle tuodut vuoden aikojen mukaiset

luonnonmateriaalit antoivat heille virikkeitä ja innostivat muisteluun. Yksi työntekijä kertoi niiden tarkoituksena olleen myös auttaa muistisairaita asukkaita muistamaan senhetkisen vuodenajan paremmin ja seuraamaan yleensä vuodenaikojen vaihtelua. Toinen työntekijä kertoi takkatulen katselemisen rauhoittavan ja tuovan asukkaille hyvää oloa. Hän piti sitä tapahtumana, jossa yhdistyi tulen katselu ja asioiden muistelu yhdessä muiden kanssa.

Se piristää sitten niitäkin [asukkaita], kun pöydässä taas on jotain uutta koristusta ja kesällä kukkia. (T3)

...tulen katseleminenkin [rauhottaa]. Meillä on tuos takka ja mä oon kova talvella pitämähän. Se on niinku yks ohjelmanumero illalla, jotta pannahan takkahan valkia ja sitte kattotahan sitä. ... Ja monta kertaa siinä sitte keskustellahan ki tulen ääres ja se on ainakin tosi ihanaa terapeutista. ... Mummuille mun mielestä siitä tuloo hyvä olo. (T1)

Myös työntekijät olivat havainneet, että luonnon katseleminen ikkunasta toi hyvää oloa, piristi ja rauhoitti asukkaita. Tätä selitettiin luonnon tuttuudella, pysyvyydellä ja sen hitaalla kiertokululla. Kaikki nämä saivat luonnon tuntumaan turvalliselta. Sitä pidettiin tärkeänä varsinkin niille asukkaille, jotka eivät syystä tai toisesta ulkoilleet paljon. Ikkunanäkymät ja niistä keskusteleminen herättivät muistoja ja auttoivat muistisairaita asukkaita pysymään kiinni ajassa. Ikkunasta luonnon seuraaminen oli riippuvainen vuodenaikojen vaihtelusta. Syksyllä ja talvella pimeä tuli aikaisin, joten ikkunasta katsomisen piristävä vaikutus jäi silloin vähemmälle kuin keväällä ja kesällä. Luonnon seuraaminen sinänsä oli työntekijöiden mielestä tapahtuma, jota asukkaiden oli mukava odottaa ja joka antoi päivään sisältöä.

Kyllähän se rauhoottaa. Ehkä justihin se tietty, onko ehkä se tuttavuus tai sellaanen, että se on kumminki sellaanen, joka on aina läsnä eikä välttämättä niin muutu. Se on varmaan sellanen turvallinen kumminki. (T2)

Kyllä kesällä niinku piristyy, päivät pitenöö. Se on ny joulun alla jo pimiä neljältä, kun me tuos syömme. Mutta sitten tulee se kesä sieltä ja valo tuloo sieltä enemmän, niin kyllä se tuo piristystä ja sellasta niinkuin voimaa sieltä. (T3)

Hoitokodin eläimet toivat hyvää oloa sekä piristivät asukkaita tuomalla vaihtelua hoitokodin muuten rauhalliseen päivärytmiin. Ne olivat saaneet eloa syrjään vetäy-

tyneeseenkin asukkaaseen. Eläimet myös rauhoittivat. Yksi työntekijä kertoi esimerkiksi sylissä olevan kehräävän kissan rauhoittavan asukkaita. Toinen toi esille, että tutkimusten mukaan eläinten kanssa oleminen laskee verenpainetta. Kissojen ajateltiin myös tyydyttävän asukkaiden hoivaamisen tarvetta. Iäkkäämmiltäkin niiden hoivaaminen onnistui hyvin, koska se ei vaatinut erityisiä taitoja eikä fyysistä kuntoa. Vaihtelua arkeen ja iloa asukkaille toivat myös työntekijöiden, sukulaisten ja tuttavien hoitokotiin vierailulle tuomat koirat. Asioilla oli myös toinen puolensa. Työntekijät kertoivat muistisairauden aiheuttavan joissain asukkaissa iltaisin rauhattomuutta, koska he murehtivat, missä kissa oli ja oliko sille annettu ruokaa.

Näköö, kuinka silmät kirkastuu kyllä, ku se kissi tuloo. On jännää, niinku sekin, että hiljaasuutta on, se kissi kävelee ohitte ja se koko olohuone herää niinku henkiin. (T2)

...mutta kyllä kun se sen näköö heti se niin ku ”Kissa, kissa tule tänne”, vaikka se oikein muuten tahro saada puhuttua... (T3)

Kun kissaa kattoo ja ne sitä silittää ja se istuu sylissä ja kehrää, kyl se tietysti rauhoittaaki. (T3)

Sitte taas ehtoolla kyllä, kun on muistisairahia, niin sitten on vähä hankalaa, että kissasta pitää murehtia. Että, onko kissalla ruokaa, onko se pantu pihalle... Ainakin [asukas] pakkaa olla rauhaton sen takia, jotta kissa on hoirettu. (T1)

6.4.2 Fyysinen hyvinvointi

Asukkaiden mielestä luontoympäristö vaikutti heidän fyysiseen terveyteensä. Kaksi asukasta kävi ulkona saadakseen raitista ilmaa. Toinen heistä kertoi raittiin ilman auttavan hänen astmaansa. Kolme vastaajaa sanoi luontoympäristön saavan heidät ulos liikkumaan, mikä auttoi kunnon ylläpitämisessä. Yksi asukas kertoi kävelevänsä ulkona pitääkseen nimenomaan jalkansa hyvässä kunnossa. Kolme haastateltavaa oli sitä mieltä, että luonto ja siellä liikkuminen vaikutti positiivisesti nukkumiseen ja lisäsi ruokahalua. Eläimet eivät asukkaiden mielestä vaikuttaneet heidän terveyteensä. Kukot ja kanat kuitenkin vaikuttivat kahden asukkaan kuntoon saamalla heidät liikkumaan: kesäisin toinen meni säännöllisesti niitä ulos

ruokkimaan ja toinen taas ulkona ollessaan meni seuraamaan niiden toimia. Yksi vastaaja kertoi eläinten vaikuttavan nukkumiseen ja ruokahaluun positiivisesti.

Mä tykkään raittiista ilmasta ja mullaki on vähän astmaa ... Nii se raitis ilma on hyvää. (A4)

Ja toiset on joskus huonos kunnos, et on pää kipeä tai ohan mää istunu yksin ja ruokin kanoja ja kävelen vähän. Mä oon koittanu kävellä, et jalat pysyy. Mul on hyvät jalaat vielä. (A4)

...kun mä oon tuolla ulkona, silloin mä niin kun menen sinne. Mä kuulen missä ne [kukot ja kanat] on. Mä kierrän niin kuin, että saan niitä kattoo. (A2)

Työntekijät olivat haastateltujen asukkaiden kanssa samaa mieltä siitä, että luontoympäristö vaikutti asukkaiden fyysiseen terveyteen. Ulkona ollessaan asukkaat saivat raitista ilmaa. Liikkumisen luonnossa ajateltiin parantavan kuntoa. Luonnossa liikkumisen oli huomattu vaikuttavan myös ruokahaluun, vaikka työntekijöiden mielestä hoitokodin asukkaat ylipäättänsäkin söivät hyvin. Kaksi työntekijää kertoi ulkona olemisen auttavan asukkaita nukkumaan yöllä paremmin. Yksi työntekijä toi esille ulkona olemisen vähentävän päiväunien tarvetta, mikä koettiin positiivisena asiana.

Ne nukkuu paremmin ja syökin paremmin. Toki hyviä syömähän ne muutenkin. Kyllä se varmasti niinku on sellaanen yleistila on parempi silloin. Kyllä ne nukkumiset ja ruokailut on parempia ja mieli on parempi, koko ihmiselle teköö hyvää. (T3)

Meillä ny nukutahan aika paljon jotta. Mutta siellä ei nukuta sitte ku pihalla ollahan ... Jotta siihen sillä lailla vaikuttaa. (T1)

Työntekijöiden mielestä eläimet vaikuttivat niiden asukkaiden kuntoon, jotka pystyvät liikkumaan ja toimimaan hoitokodin eläinten kanssa. Muita positiivisia fyysisiä hyvinvointivaikutuksia ei tullut esille. Yksi työntekijä muisteli kissalla olleen jonkun asukkaan nukkumiseen negatiivinen vaikutus, koska hän ei olisi malttanut mennä nukkumaan ennen sen sisälle tuloa.

Että kyllähän se siihen fyysiseenkin kuntohon. [Asukas] tykkää, että sehän käy niitä kanoja ruokkimassa, että kyllähän se sille on sel-

laanen kannustin siihen liikkumiseen ja se lähtöö yksinkin sinne pihalle. (T2)

Mun oli kauhean vaikea saada sitä yks ilta nukkumahan, ku se ei voinut mennä maata, ennen kuin se kissi ... tuloo. (T2)

6.4.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Asukkaista kolme koki luonnon vaikuttavan positiivisesti yhteishenkeen ja ilmapiiriin. Asukkaiden vastauksista kävi ilmi kahden vastaajan olleen kesällä usein istumassa pihalla muutaman muun asukkaan kanssa. Tämä toistuva yhdessä ulos meneminen ja siellä oleminen mahdollisti asukkaiden keskinäisen kanssakäymisen lisääntymisen ja yhteishengen muodostumisen. Yhdelle vastaajalle tilaisuus keskustella rauhallisessa luontoympäristössä toisen asukkaan kanssa saattoi lisätä hänen sosiaalista kanssakäymistään. Toisen vastaajan mielestä luonto ei ainaakaan huonontanut hoitokodin asukkaiden keskinäistä ilmapiiriä.

... ni me syönnin jälkeen mennään sinne [pihalle] ja ollaan kahvituntiin asti siellä ja sitte tullaan pois. (A4)

Täällä on yks toinen rouva, niin hän istuu siellä. Mä sit päivällä käyn sit siellä istumassa kans kyllä. Saadaan vähän juoruta ja puhua. Siinä samalla on suuret puut siinä ympärillä. (A2)

Kolme asukasta koki hoitokodin eläinten vaikuttaneen positiivisesti yhteishenkeen ja ilmapiiriin. Asukkaat seurasivat niiden toimintaa usein yhdessä. Välillä he nauroivatkin keskenään kukkojen ja kanojen tekemisille, mikä paransi yhteishenkeä ja loi myönteistä ilmapiiriä heidän välilleen. Yhden vastaajan mielestä eläinten vaikutuksesta hoitokodissa oli kodinomainen ilmapiiri.

Ja ne [kukot ja kanat] voi tulla ihan noin niinku sakissa, ku mekin istutaan siinä verannalla, ni monta kertaa ne menee siitä ja tappelevatkin siinä sitte. Et, siinä on semmosta elämää sitte. Ja sitte, kun se kukko päästää äänensä, niin se saa olla vaikka kuinka kaukana, nii me saaraan nauraa sille. Se kuuluu kyllä vaikka kuin kauas, se ku naisiansa määrää. Aijai! (A2)

Kyl se antaa semmoosen määrätyn kodinomaisuuden tunteen, ku on näitä eläimiäki. (A2)

Työntekijät olivat huomanneet luonnossa olemisen yhdistävän siellä käyviä asukkaita. Vaikka jotkut asukkaat eivät sisällä ollessaan keskustelleet paljon keskenään, niin uloslähtemisestä sovittiin yhdessä, siellä oltiin yhdessä ja siellä juteltiin keskenään. Jälkeenpäin oltiin ylpeitä, että oltiin oltu pihalla eikä vain sisällä. Heille oli syntynyt jonkinlainen ryhmähenki. Työntekijät kertoivat ulkona luonnossa olemisen piristävän, mikä puolestaan vaikutti siihen, että asukkaat olivat sosiaalisempia ja jaksoivat paremmin kertoa toisilleen, mitä olivat ulkona kokeneet. Työntekijöiden mielestä luonto oli juuri se aihe, joka herätti keskustelua ja josta oli helppo puhua ja siksi se lisäsi myönteistä ilmapiiriä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ikkunasta näkyvistä luonnon tapahtumista keskusteltiinkin yhdessä. Samoin työntekijöiden tuomat luontomateriaalit tarjosivat yhteisiä kiinnostuksen ja keskustelun kohteita. Sisätiloissa takkatuli keräsi asukkaita yhteen ja sen ääressä istuessa oli helppo jutustella. Sillä oli yhteishenkeä ja myönteistä ilmapiiriä lisäävä vaikutus.

...kyllä meillä ny on ollu se oma kopla, joka siel ulkonakin on ollut... Vaikkei ... täällä sisällä välttämättä niin edes oo toistensa juttusilla, mutta jotenkin se ulkona oleminen oli se niitten sellaanen punainen lanka, sellaanen yhteinen juttu, että kysyttihin etukäteen, että ootteko tulossa... Ja ehkä vähän oltihin, että ku me ollaan ny oltu pihalla ja te ootte vain ollu siellä sisällä, että vähän tuli... tällanen yhteenkuuluvuus. (T2)

He havahtuvat, kuinka mukavaa siellä on. Pois tästä tupaympäristöstä pääsee sinne pihalle. Ne niin kuin sitten haluavat sinne. Niistä on tulleet hyvät kaverit ja toinen toistansa "Tuu säkin, mäkin meen". (T3)

...istuvat tuossa yhressä aika paljon ja juttelevat siitä, että mä kävin pihalla ja niinku sellasta. Kyllä se siihenkin vaikuttaa, ovat pirteempiä sitten ja jaksavat toisille toimittaa, mitä siellä ulkona ny näki ja mitä siellä oli. (T3)

Että se on tää luonto, tämän on ny oikeesti sellasta, mistä aina saa jutun juurta. Se mikä luo ehkä niille sitte kumminki tätä kontaktin tunnetta... (T2)

Siitä [takkatulesta] tuloo lämpöä ja sellasta. Se on niinku sellaanen yhteisolo tai sellaanen. ... ja sitte voi jutella kaikkia vanhoja juttuja, mitä nyt tuloo mielehen sitte. (T1)

Työntekijöiden mielestä eläinten toimia seurattiin ja niistä ennen kaikkea keskusteltiin, mikä lisäsi asukkaiden yhteishenkeä varsinkin eläimistä pitävien keskuudessa. Kissat toivat myönteistä ilmapiiriä ja yhteishenkeä, koska niitä hoivattiin yhdessä. Toisaalta ne aiheuttivat pientä keskinäistä kilpailua silloin, kun useampi asukas halusi yhtä aikaa hoivata kissaa. Tämä saattoi joskus kiristää ilmapiiriä.

No kyllä tuota nämä, jotka tosiaan tykkää niistä [kissoista], ni onhan niillä siinä niinku jutun aihetta kans ja sellaanen yhtenäisyys. Sosiaalinen kanssakäyminen sen kissinkin kautta. Saa sitä yhres hoivata ja miettiä... (T2)

...se tekoo sellasta yhteishenkeä, kun ne [kissat] siinä niiren sylistä syliin menöö. Kyllä se tuo sellasta yhteenkuuluvuutta. (T3)

...sellasta kissan hännän vetoa, että kenenkä sängyssä nukkuu ja kenenkä syliin tuloo ja tälläasta. (T3)

6.5 Luonnon hyödyntämistä rajoittavat tekijät ja niiden poistaminen

Tämän teeman olen jakanut viiteen alateemaan: toimintakyky, psyykkiset ja sosiaaliset syyt, ympäristö, vuodenaajat sekä henkilöstöresurssit. Jokaisessa alateemassa käsittelen luonnon hyödyntämistä rajoittavia ja estäviä tekijöitä sekä niiden poistamista haastateltavien asukkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta. Kysyin erikseen asukkaiden ja työntekijöiden välisten ja keskinäisten suhteiden vaikutusta luonnon hyödyntämiseen. Ympäristön vaikutuksia käsitellessäni tuon esille asukkaiden ja työntekijöiden luontoon liittyvät toiveet.

6.5.1 Toimintakyky

Asukkailla luonnon hyödyntämistä rajoitti heikentynyt toimintakyky. Kolme haastateltua pystyi menemään itsenäisesti ulos, mutta he saivat tarvittaessa apua päällysvaatteiden pukemisessa. Ulkona he käyttivät liikkumisensa apuna rollaattoria, kävelykeppiä tai kelkkaa. Yksi asukas joutui turvautumaan työntekijöiden apuun ulos mennessä eikä pystynyt liikkumaan itsenäisesti ulkona.

Jos tarttis apua, ni kyllä noi on valmiit tulemaa auttamaa ja pukemaa ja sillä tavalla. Mäki joskus oon, että nyt mä meinaan ny lähtee sitte, ni kyllä ne on niin ihan. Kyl ne tulee auttamaa takkia ja ovat sil tavalla kohteliaita. (A2)

Täälläki mä oon lenkeilly, kun mulla on toi rollaattoripyörä tuolla ulkona ... (A3)

Työntekijöidenkin mielestä luonnon hyödyntämistä ulkona rajoitti tai esti pääasiassa asukkaiden heikentynyt toimintakyky, joka johtui sekä fyysisistä rajoitteista että muistisairaudesta. Vain viisi asukasta kahdeksastatoista ei tarvinnut juurikaan apua ulosmenemiseen eikä hoitokodin pihapiirissä liikkumiseen, mutta turvallisuuden vuoksi myös heitä autettiin rappusissa. Muut tarvitsivat rappusten lisäksi apua pukeutumisessa ja ulkona liikkumisessa. He olivat riippuvaisia työntekijöistä ja vierailijoista voidakseen hyödyntää luontoa ulkona. Heidät autettiin ulos ja heidän kanssaan voitiin ulkoilla esimerkiksi pyörätuolia työntäen tai rollaattorista kiinni pitäen. Useimmiten heidät kuitenkin saatettiin istumaan piha- ja puutarha-alueille tai heidät tuotiin sinne pyörätuolilla. Yhtä lukuun ottamatta kaikki käyttivät ulkona kulkiessaan apuvälineitä. Häinkin käytti apuvälinettä liikkueensa puutarhassa ja hoitokodin alueen ulkopuolella. Asukkaat, jotka apuvälineiden kanssa pystyivät itsenäisesti liikkumaan luonnossa, saattoivat kärsiä verenpaineongelmista, sydänoireista tai tasapainohäiriöistä. Vaikka työntekijöiden mielestä luonnon hyödyntäminen oli asukkaiden kannalta hyvä asia, niin heidän piti miettiä siihen liittyviä riskejä, kuten kaatumista. Työntekijät olivatkin joutuneet rajoittamaan joidenkin asioiden tekemistä, kuten omenoiden poimimista.

Kyllä me autetahan niinku raput ja sitte takaasin tulemises. Niin, jottei satu mitää. Kumminki me oomma niinku vastuus näistä väestä. (T1)

Sitten noiden omenienki kans, niin pitää olla näin kyykys ja sieltä nousot, nii voi verenpaineet. Sitte voit kaatua ja tulla vaikka mitä. Niit pitää niin kaikkia ajatella sitte. Ei oo aivan sitte niin yksioikoosta. Me oomma kumminki vastuussa näiden ihmisten hyvinvoinnista. (T1)

Sisätiloissa suuri osa asukkaista pystyi liikkumaan ilman apuvälineitä. Kahta sisätiloissa pyörätuolilla liikkuvaa asukastakin kannustettiin toimimaan ilman apua, jotta toimintakyky ei heikkenisi. Turvallisuuden vuoksi sisätiloista oli poistettu WC:n ja

huoneiden väliset kynnykset, koska asukkaat eivät enää liikkueessaan pystyneet nostamaan jalkojaan kunnolla ylös. Samoin suurin osa matoista oli poistettu. Vain osa oli jätetty kodikkuuden ylläpitämiseksi.

Niin, kun se on tälläasta hiihtämistyyliä se meneminen, että jalat ei niinku enää nouse. Sitten pakkaa ne matot niinku tarttua tai jalka menöö sinne alle ja sittenhän siin ollaan kumos pian. (T3)

6.5.2 Psyykkiset ja sosiaaliset syyt

Haastatelluilla asukkailla luonnon hyödyntämistä rajoittavat psyykkiset syyt liittyivät ensisijaisesti ulkoiluun. Yksi vastaajista kertoi ulkoilunsa vähenevän ilmojen muuttuessa huonommiksi syksyllä. Talven tultua hän oli taas tottunut muuttuneisiin olosuhteisiin eikä ulkoilu enää tuntunut hankalalta. Kaatumisen pelko myös rajoitti luonnossa toimimista. Yksi vastaaja kertoi haluavansa mielellään auttaa puutarhatoissa, mutta pelkäsi kaatuvansa ja loukkaavansa itsensä. Sen takia hän sanoi tekevänsä puutarhassa vain jotain pienimuotoista työtä. Yhdelle vastaajalle kävelylenkeillä aina mukana oleva puhelin antoi turvallisuuden tunnetta. Hän kertoi voivansa soittaa sillä hoitokotiin tarvittaessa. Tämä todennäköisesti helpotti pidemmille kävelylenkeille lähtemistä. Hänelle turvallisuutta lisäsivät myös välillä mukana olevat harjoittelijat. Luonnon hyödyntämistä eivät rajoittaneet asukkaiden keskinäiset eivätkä asukkaiden ja työntekijöiden väliset suhteet. Yhden vastaajan mielestä asia oli pikemminkin päinvastoin.

Ennen kuin se talvi on kokonaan kunnolla tullu, siinä on semmosta. Sitten, kun se [talvi] tulee, niin siihen pääsee sisälle kyllä sitten, että ei sitä sitten enää ajattele, että tällaista tämä nyt olikin. (A2)

Mut jos mä olisin parempi, ni mä ilman muuta olisin tuol haravoimas, mut emmä pysty menemähän, jos mä kaarun, ni mä saan maksaa siitä. Mielelläni teen jotakin pientä. (A4)

Tääl on ihan mahtavat nämä hoitajat. Niin potilaatki. Mä tykkään tääl olla niin kauhiasti. Tää on niin kotoinen paikka. (A3)

Työntekijät olivat haastateltujen asukkaiden kanssa samaa mieltä siitä, että asukkaiden luonnon hyödyntämistä rajoittavat psyykkiset syyt liittyivät lähinnä ulkoi-

luun. Yksitoista asukasta kahdeksastoista ei mennyt mielellään ulos edes kesällä. Aukkaat olivat kertoneet sisälle jäämisen syiksi muun muassa kylmän tuulen tai sen, ettei huvita lähteä. Yhden työntekijän mielestä syynä saattoi kuitenkin olla se, että asukkaat olivat aikaisemmin ulkona ollessaan tottuneet tekemään töitä ja nyt, kun he eivät enää siihen kyyneet, ulos ei tehnyt mieli mennä vain istumaan. Syynä saattoi hänen mukaansa myös olla se, ettei ulkona oleminen ollut enää iäkkäänä jostain syystä mukavaa. Toinen työntekijä kertoi, että vaikeinta oli saada ulos niitä asukkaita, jotka eivät olleet kotonakaan ulkoilleet. Työntekijät yrittivät houkutella asukkaita varsinkin kesäisin ulos eri tavoin. Yhtenä houkuttimena käytettiin kahvia: kerrottiin, että päiväkahvit tarjotaan tänään ulkona. Muina houkutuskeinoina käytettiin muun muassa puhumista raittiin ilman puolesta ja seuraksi lupautumista. Ongelmana oli, että samaa houkutuskeinoa ei pystynyt useinkaan käyttämään montaa kertaa peräkkäin. Työntekijöiden, kuten myös sukulaisten ja tuttavien, oli välillä käytettävä luovuutta asukkaiden uloshoukuttelemiseen. Jos houkuttelemiseen ei auttanut, työntekijöiden mielestä asukkaiden mielipidettä piti kunnioittaa eikä heitä saanut pakottaa menemään ulos.

Ei niinku väkisten ja niin kuin houkutella kauhiasti ja puhua sen ulkoilman puolesta, jotta ne lähtöä sinne. Ne ei tahro. (T3)

Ainahan me yritetähän, varsinkin kesäaikaan, että mennähän ulos justiin näiden päiväkahvien ja tälläasten veruukkeella. (T2)

...mutta mulla on kans vähän sellaanen ajatusmaailma, että jos ei melkein satavuotias oo viiteenkymmeneen vuoteen viihtynyt pihalla, niin miks se pitää tehdä nytte. Että jonkun näköönen valinnanvapaus pitäis niinku senkin asian tiimoilta. (T2)

Kuten asukkaiden, myös työntekijöiden mielestä luonnon hyödyntämistä ulkona hankaloitti pelko kaatumisesta, josta saattaisi seurata loukkaantuminen ja sairautaan joutuminen. Tarpeen vaatiessa työntekijät auttoivat asukkaita estääkseen kaatumisia. Pelkoa lisäsi yksin liikkuesssa ajatus siitä, saako kaatuessa apua. Yhden asukkaan ulkoiluun vaikutti se, saiko hän muita seuraksi. Hän halusi lähteä ulos istumaan kylmemmilläkin ilmoilla, jolloin muut eivät yleensä tulleet mukaan. Silloin hän lähti yksinkin, mutta ei viihtynyt siellä pitkään.

Monihan on toki kotona kaatunu. Tokihan niillä on se pelko jääny tuonne selkäytimehen, jotta jos mä kaarun ja jos mä jourun sairaalahan. Sehän siinä on. (T1)

No ehkä se kaatuminen on siellä ja se, jos yksin on tuolla, että mistä saa apua. Kyllä se kaatumisen pelko se on siellä taustalla. (T3)

Se haluaa mennä, mutta ei se sitte kauaa viihry siellä. Ei se oo kiva olla, istua yksin. Jotta pitää olla kumminki vähä juttuseuraa. (T1)

Toisen rakennuksen katettu terassi kukkaistutuksineen oli ollut aikaisemmin joidenkin asukkaiden suosikkipaikka. Huonoilla ilmoilla ja talvella sitä tarjottiinkin ulosmenon korvikkeeksi, koska terassin lasi-ikkunat voitiin aukaista. Nykyiset asukkaat eivät kuitenkaan halunneet sinne mennä. Työntekijöiden mielestä ennakoluulot estivät terassin hyödyntämisen, koska asukkaat ajattelivat, ettei siellä saanut oikeaa ulkoilmaa. Luonnon hyödyntämistä eivät rajoittaneet työntekijöidenkään mielestä asukkaiden ja työntekijöiden väliset eivätkä keskinäiset suhteet.

Justihin tämä terassiki, ni se riittää, et yks mummo, joka on sanonu, et ei me sinne mee, että ku se ei oo ulkona justiin näitten lasien kans, ni se vähän teköö sen, ettei sinne mee sitten kukaa. Että, mistä seki on niinku sitte lähteny. (T2)

6.5.3 Ympäristö

Joidenkin asukkaiden vastauksista kävi ilmi, että hoitokodin maasto haittasi ulkona liikkumista. Kahdelle vastaajalle ulko-oven edessä tai pihalla olevat rappuset tuottivat vaikeuksia, vaikka rappusissa oleva kaide helpottikin kulkemista. Toinen heistä sanoi kävelykepin kanssa liikkueessaan kulkevansa portaissa kaiteesta kiinni pitäen. Rollaattorin kanssa ulosmeno oli hänelle hankalampaa. Hän kuvailikin tarkasti, miten selvisi rappusista sen kanssa hitaasti hivuttautumalla. Toinen asukas puolestaan sanoi voivansa halutessaan välttää pihalla olevat rappuset kiertämällä pidempää reittiä. Kun asukkailta kysyttiin yleisesti luontoon liittyviä toiveita, he kertoivat kuitenkin olevansa tyytyväisiä hoitokodin pihaan ja puutarhaan sekä hoitokodin tarjoamiin muihin mahdollisuuksiin hyödyntää luontoa eikä heillä ollut niihin liittyviä toiveita. Tärkeänä pidettiin sitä, ettei hoitokoti sijainnut keskellä kaupungin kivitaloja, vaan maaseudulla, jossa pääsi nauttimaan luonnosta.

Mä meen ton rollaattorin kans, vaikka tuo on kaareva tuo. No, mä päästän ensimmäiset raput, sitte päästän nii lähelle toisia rappuja, et mä meen alas ja sitte... jotta eri aikaa, ku purottaa ni pääsöö. (A4)

Tota, sitä toivoo kaikkia, mutta kaikkia kohtuurella, jotta ei liikaa pitää laittaa, että jaksaa pitää ne kunnossa ja tuhlaa rahaa niihin liikaa, mutta kohtuullisesti kaikkia. (A4)

Työntekijöiden mielestä hoitokodin sijainti rinnetontilla teki pihan ja puutarhan osittain vaikeakulkuseksi. Tämä toi haasteita ulkona liikkumiselle, sillä myös sellaisia asukkaita piti välillä auttaa, jotka tasaisemmassa ympäristössä olisivat selvinneet itsenäisesti apuvälineitä käyttäen. Työntekijöiden mielestä asukkaiden kannalta hankalia olivat myös portaat ja pihalla olevat epätasaisuudet, koska heillä oli vaikeuksia jalkojen nostamisen ja tasapainon kanssa. Toisen etuoven portaiden viereen rakennettu luiska helpotti kulkemista, mutta silloinkin huonompikuntoiset tarvitsivat apua, jottei alas mennessä rollaattorin vauhti tullut liian kovaksi ja jalat pettäneet alta. Haastateltavat pohtivat, miten ympäristöä voitaisiin muuttaa helpompikulkuseksi, mutta totesivat maaston muokkaamisen vaativan liikaa investointeja. Luontoon liittyvistä toiveista kysyttäessä yhden työntekijän mielestä olisi mukavaa saada tasamaalle asfaltoitu lenkkirata, jossa rollaattorinkin kanssa pystyisi liikkumaan ilman apua. Radan ympärillä voisi olla penkkejä, joissa olisi mahdollista levähtää. Muita luontoon liittyviä toiveita työntekijöillä ei ollut. He arvostivat hoitokodin ympäristöä ja heidän mielestään monessa muussa paikassa ei ollut vastaavaa.

Ei se yhtäkkiä näytä, että se on rinne, mutta on siellä, että meinaa kaatua. Ei se jalka tahro enää oikein nousta. Se rinne on sellaista huonokulkuuselle hankalaa. (T3)

Mut kyllä me mennähän niiren kans. Ei se oo yksinkertaasta mennä silläkään [rollaattorilla] ja sitte, ku siinä on luiska, ni sittehän se lähtöö lujaa ja jalaat ei meekkään peräs, ni menöö naamallensa. Niin sen takia meil on, jotta mennähän sitte mieluusti hoitajan kans ku ilman. (T1)

...et olis joku sellaanen vaikka asfaltoitu, vaikka joku sellaanen polku, että vois joskus niinku lähteä. Että juurihan tasamarkilla sen pitäis olla. Et olis penkkiä vähän ympärillä, et vois täs niin ku oman markin sisällä tehrä jonkun sellaaasen, et vois käyrä vaikka lenkin tekemässä. (T2)

Meil on aika paljon tätä luontoa täs verrattuna monehen muuhun hoitokotiin. (T1)

6.5.4 Vuodenajat

Asukkaiden ulkona liikkumista rajoittaviin ja estäviin tekijöihin vaikuttivat vuodenajat. Kylmät ilmat vähensivät yhden asukkaan ulkona käyntiä. Toista vastaajaa ulkoilman kylmyys taas ei haitannut ja hänen mielestään talvella täytyi vain pukea riittävästi päälle. Toisaalta paksujen ulkovaatteiden pukeminen korotti yhden asukkaan kynnystä lähteä ulos ja hän kertoikin joskus jäävänsä sisälle, koska ei aina jaksanut pukea ulkovaatteita. Ulkoilua hankaloitti myös liukkaus. Yksi asukas koki tällöin rollaattorilla liikkumisen turvalliseksi, koska se vähensi kaatumisen riskiä. Toinen asukas kertoi edellisenä talvena ennen hoitokotiin muuttamista laittaneensa piikin sauvan päähän, jotta hän pystyisi liikkumaan liukkaalla kelillä. Kova tuuli, lumi- ja vesisade sekä pimeys koettiin myös ulkoilua rajoittavina tekijöinä. Yksi vastaaja sanoi työntekijöiden tarjonneen kylmillä ilmoilla ja talvella ulkoilun vaihtoehdoksi katettua terassia, jossa saa ikkunat auki raittiin ilman saamiseksi. Häntä itseään terassille meno ei kuitenkaan kiinnostanut.

Mä lykkään tommosia pyöriä [rollaattori]. Mä uskallan niil hyvin. Ei kaadu niin helposti. Jos ei sada eikä tule lunta, kyllä mä olen samalla tavalla ulkona talvellakin. (A2)

Pukeminen se pukeminen. Mä eilen just ajattelin, että jukra sentään. Mä puen itteni aina kunnolla. Et kyllä joskus menee niin ku sivu sitten, etten mä viitti kuitenkaan. (A2)

Ihan viime talvena jo mä panin nuo sauvat, nii toiseen sauvaan aina naulan itte ton. Nii se on se piikki pääs. Sen saa pistää, se ottaa tuohon jäähän kii. (A4)

Mut sanoo, et tuonne [terassille] saa mennä, jos tahtoo, mut mä tuun tänne ... (A1)

Työntekijät kertoivat, että talvella luonnon hyödyntämisen esteenä ulkona olivat kylmä ilma ja viima sekä lumi ja liukkaus. Heidän mielestään asukkaat olivat paljon sisällä, jolloin he eivät olleet tottuneet kylmään ilmaan. Tällöin ulkoilma talvella

tuntui vielä tavallistakin kylmemmältä. Työntekijätkin kertoivat pukeutumiseen liittyvistä ongelmista. Monelle asukkaalle vaatteiden pukeminen ja riisuminen oli ylipäänsä hankalaa, mutta varsinkin paksujen talvivaatteiden pukeminen muodostui osalle heistä liian isoksi kynnykseksi ulos lähtemiselle, vaikka työntekijät auttoivat heitä. Lisäksi paksuilla vaatteilla oli hankala liikkua. Kunnon talvivaatetus oli kuitenkin välttämätön, koska ulkona olo oli usein pelkkää istumista. Yksi työntekijä kertoi sairaalassa käytetyistä fleecestä tehdyistä lämpöpusseista, jotka voisivat auttaa uloslähdössä helpottamalla pukemista. Ne laitetaan pyörätuolissa istuvan jalkojen suojaksi, jolloin vaatteita ei tarvita niin paljon. Liukastumisen vaaraa lisäsivät joidenkin asukkaiden huonopohjaiset kengät. Kunnon talvikengät puolestaan tekivät liikkumisen kömpelöksi. Talvella toisen rakennuksen terassilla sai ulkoilmaa ja siellä pystyi liikkumaan pelkäämättä liukastumista ja kaatumista tai kylmää viimaa. Asukkaat eivät kuitenkaan halunneet sinne mielellään mennä. Syksyllä ja talvella valoisan ajan lyhyys rajoitti sekä ulkona liikkumisen aikaa että mahdollisuutta katsella luontoa ikkunasta.

Talvella ne on vähä sitte niinku ne puetaan kaikki toppavaatteet ... sitte ne on niin paksuis, ettei tahro oikein päästä mihinkää. ... Niin se kylmä. Ne niinku sitä heti, että tuloo kylmä ja sitte, ku ne on paljo sisällä, ne ei niinku totu siihen kylmähän sillä lailla, että se on aina kylmä, ku oven aukaisoo, niin sieltä tuloo melkein kylmää sitte niiren kasvoille. (T3)

...monel on hankalaa tämä vaatteitten pukeminen ja riisuminen pelkästään niinku normipäivätoimena, et sitte ruveta vielä joitaki paksuja takkeja ja housuja vielä punttaamaan, niin se voi olla ainaki monelle sellaanen aika isokin kynnyys, ettei kerta kaikkia ei jaksa. (T2)

Jotta on tehty jostain fleecesta sellaaasia, jotta olis helppo mennä pihalle. ...Se pannahan, jottei tarttis niin kauhiasti pukia. Niin kuin sellaanen jalkoohin. ...jotta voiraan pyörätuoliin pukeutua siitä, niin on lämmin. (T1)

6.5.5 Henkilöstöresurssit

Kolmen asukkaan mielestä työntekijöiden määrä ei rajoittanut heidän mahdollisuuttaan hyödyntää luontoa. Yhden asukkaan vastauksista kävi ilmi, että työntekijöitä voisi olla enemmän kylmillä ilmoilla ja talvella, jolloin pukeminen oli työlääm-

pää. Hän koki, etteivät työntekijät silloin aina ehtineet auttamaan. Tällöin hoitokodissa välillä olevista harjoittelijoista oli apua. Yksi vastaaja kertoi saavansa harjoittelijoista seuraa pitkille kävelylenkeille, mikä saattoi saada hänet lähtemään ulos useammin. Myös sukulaiset ja tuttavat veivät vierailujen yhteydessä asukkaita ulos.

Ja pihalle vierään aina kesällä, mut nyt, kun tuli sitte kylmä, niin ei enää sitte ...Välillä on vain yksiki hoitaja joskus... Eihän se kerkiä viemää. Se on niin kova puettaminen. (A1)

Niitä tuloo niitä harjoittelijoita näin vähän ennen joulua, jos siitä sais kaverin. (A3)

Työntekijöiden mukaan asukkaiden ulkoilua ja sitä kautta luonnon hyödyntämistä saattoivat rajoittaa jonkin verran henkilöstöresurssit. Kun työvuorossa oli kummasakin rakennuksessa vain yksi työntekijä, hänellä ei ollut mahdollisuutta lähteä kävelylle yksittäisen asukkaan kanssa. Varsinkin talvella työntekijöiden määrä vaikutti ulkona oloon, jos moni asukas piti pukea ja riisua toppavaatteista. Työntekijöiden mielestä kuitenkin ulkoiluun vaikutti enemmän asukkaiden haluttomuus lähteä ulos kuin työntekijöiden määrä. Vapaaehtoisista olisi voinut olla apua ja heitä olikin yritetty saada eri tavoin, mutta huonoin tuloksin. Aika-ajoin harjoittelujaksoja tekevät alan opiskelijat helpottivat tilannetta samoin kuin asukkaiden sukulaiset ja tuttavat.

...jos ollahan yksin täs tai illat varsinki, ku tehrähän yksin työvuoroja, ni kyllähä se vähän rajoittaa...minä en oo koskaan sanonu, et en vie pihalle sen takia, etten mä kerkiä, että kyllä se aika sieltä löytyy. Enemminhän se on täällä, että kun ne ei ny välttämättä sitten mene. Että toisippäi, että usein kyllä kysyn, et vien kyllä, jos meette. (T2)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössäni tutkin hoitokoti Tuulikellon asukkaiden luontokokemuksia, luonnon hyödyntämistä hoitokodissa ja niiden vaikutuksia asukkaiden hyvinvointiin. Samalla selvitin luonnon hyödyntämiseen liittyviä rajoitteita ja niiden poistamista. Tutkimuksen toteutin haastatteleamalla hoitokodin asukkaita ja työntekijöitä. Esittelen tässä luvussa tutkimustulosteni ja teorian pohjalta tekemäni johtopäätökset. Olen jakanut johtopäätökset kokonaisuuksiin sen mukaan, miten hoitokodissa hyödynnettiin luontoa. Näiden lisäksi omana kokonaisuutenaan on luonnon hyödyntämistä rajoittavat tekijät.

Ikkunasta katseleminen. Hoitokodin asukkaat hyödynsivät luontoa eniten ikkunasta katsellen. Työntekijöiden arvion mukaan vain vähän alle puolet asukkaista kävi kesällä paljon ulkona ja talvella kävijöiden määrä väheni entisestään. Tämän takia luonnon seuraaminen ikkunasta oli työntekijöiden mielestä asukkaille tärkeää. Haastatellut asukkaat itsekin pitivät mahdollisuutta luonnon seuraamiseen sisällä tärkeänä, vaikka he olivat hoitokodin aktiivisimpia ulkona kävijöitä. Luontoympäristön seuraaminen ikkunan kautta oli päivittäistä eikä se ollut kiinni vuodenaajoista eikä säätiloista. Ainoastaan pimeimmät vuodenaajat olivat rajoittavina tekijöinä. Se oli helppo ja turvallinen tapa nauttia luonnosta varsinkin niille, jotka eivät syystä tai toisesta halunneet lähteä ulos. Rappe ym. (2010, 119) perustelevatkin ikkunanäkymien tärkeyttä ikäihmisille heidän elinpiirinsä supistumisella, jolloin he asuinpaikasta riippumatta viettävät valtaosan ajastaan sisätiloissa. Tällöin ikkunanäkymistä tulee heille merkittäviä tiedonlähteitä ulkoympäristöstä.

Hoitokodissa oli hyvä mahdollisuus luonnon seuraamiseen sisältä käsin. Tähän vaikutti hoitokodin sijainti pienellä mäellä, josta oli laajat näköalat pihaan ja puutarhaan sekä läheiselle peltoaukealle. Lisäksi hoitokodin terassit ja olohuoneen suuret ikkunat tekivät luonnon seuraamisen helpoksi. Sekä haastatellut työntekijät että asukkaat pitivät pihaa ja puutarhaa kauniina. Asukkaat kertoivat nauttivansa kauniista näkymistä. Ympäristön miellyttävyydellä on vaikutusta ihmisten hyvinvointiin, koska Rappen ym. (2010, 32) mukaan keskeistä ympäristön elvyttävyyden kannalta on se, että se miellyttää kokijaansa.

Rappen ym. (2010, 105, 119) mielestä riittävän vaihteleva ikkunanäkymä auttaa pysymään kiinni niin ajassa kuin paikassakin sekä vähentää ikävystymistä antamalla virikkeitä, ajanvietettä ja puheenaiheita. Asukkaat ja työntekijät kertoivat hoitokodin ulkoympäristön maisemien olevan monipuolisia. Työntekijät totesivatkin ikkunanäkymien ja niistä päivittäin keskustelemisen auttavan muistisairaita asukkaita aikaan orientoitumisessa. Etenkin peltonäkymät toivat asukkaille mieleen paljon yhteisiä muistoja siitä, mitä ennen oli tehty ulkona. Säätäkin seurattiin kevällä, kesällä ja syksyllä maanviljelyn onnistumisen kannalta. Haastateltavat asukkaat eivät näitä keskusteluja tuoneet esille. He kuitenkin kertoivat, että näkymistä nautittiin, ne piristivät ja vaikuttivat hyvänolon tunteeseen ja osan mielestä ne myös rauhoittivat. Työntekijät toivat esille samat psyykkiset vaikutukset ja selittivät luonnon rauhoittavuutta sen tuttuudella, pysyvyydellä ja hitaalla kiertokululla. Toisaalta syksyinen pimeys ja pilvisyys vaikuttivat negatiivisesti asukkaiden mielialaan. Fyysisistä ja sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista haastatellut asukkaat eivät kertoneet. Työntekijätkään eivät tuoneet esiin fyysisiä vaikutuksia, mutta he kertoivat keskustelun ja muistelun lisäävän myönteistä ilmapiiriä.

Hoitokodin luonto herätti asukkaissa muistoja, joiden kautta he kertoivat palaavansa sekä lapsuuden että aikuisuuden tapahtumiin ja maisemiin. Hoitokodin luontoympäristö ja eläimet saattoivatkin vahvistaa asukkaiden minäkuvaa tukemalla heidän identiteettinsä ajallista jatkuvuutta, joka Rappen ym. (2010, 121) mukaan voi syntyä ympäristön herättämien muistojen kautta.

Nikunen (2007, 49) tuo esille, että luontomaisemien katselu elvyttää ja parantaa hyvinvointia, mutta aidon luontoympäristön vaikutus on usein voimakkaampi. Rappe ym. (2010, 33) selittävät tämän johtuvan siitä, että oikeassa luontoympäristössä tietoa saadaan yhtä aikaa monien aistien välityksellä. Omassa tutkimuksessanikin tuli esiin, että luontomaisemien ikkunasta katselemisella oli vähemmän hyvinvointivaikutuksia kuin mitä aidosta luontoympäristöstä saatiin. Hoitokodin asukkaiden kannalta ikkunasta katselun määrä oli kuitenkin niin suuri verrattuna luontoympäristössä olemisen määrään, että ikkunanäkymien kokonaisvaikutus kaikkien asukkaiden hyvinvointiin oli tärkeä.

Puutarhan hoito, ulkona oleminen ja ulkoilu liikuntamuotona. Rappen ym. (2010, 119) mukaan huonokuntoisten ikäihmisten toiminta ulkona viherympäristössä on pääasiassa passiivista oleilua, tarkkailua ja kävelyä. Tämä piti paikkansa myös hoitokodissa. Työntekijät kertoivat, että yleisesti ottaen hoitokodin asukkailla oli tärkeämpää luonnon seuraaminen kuin luonnossa toimiminen. Pihalla ja puutarhassa istuttiin, seurattiin vuodenaikojen vaihtelua ja keskusteltiin. Sekä haastatellut asukkaat että työntekijät kertoivat, etteivät asukkaat osallistuneet puutarhan hoitoon lukuun ottamatta joitakin pieniä töitä. Toisaalta vähäinenkin luonnon hyödyntäminen voi olla tehokasta, koska Pikkaraisen (2007, 59, 66) mukaan ikäihmisen kokemus ja käsitys luontoympäristöstä on muovautunut elämänkaaren aikana ja ikääntyessä luonnon merkitys yleensä kasvaa. Hoitokodin asukkaista yli puolet oli ollut maatalon isäntiä tai emäntiä, joille luonto oli aina ollut keskeinen osa elämää. Haastatellut asukkaat arvostivat mahdollisuutta saada olla ulkona luonnossa ja menivät sinne mielellään toisin kuin suurin osa hoitokodin asukkaista, joista vain alle puolet kävi mielellään ulkona. Haastattelemani asukkaat muodostivat poikkeuksen myös siinä, että lämpimillä ilmoilla he olivat ulkona lähes päivittäin ja harrastivat ulkoilua talvellakin. Kaksi heistä teki kävelylenkkejä pihapiirin ulkopuolelle.

Haastattelemani asukkaat ja työntekijät olivat yhtä mieltä siitä, että luontoympäristön hyödyntäminen vaikutti positiivisesti asukkaiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Luonto piristi ja toi hyvää oloa. Kahden asukkaan mielestä se myös rauhoitti. Työntekijöiden mielestä luonnon rauhoittavuutta oli vaikea havaita, mutta se näkyi joidenkin asukkaiden kohdalla rauhattomuutena silloin, kun ei päässyt ulos. Rappe ym. (2010, 120) kertovat ikäihmisten itse arvioivan ulkoilun piristävän, rauhoittavan, parantavan nukkumista ja vähentävän kivun tuntemusta. Fyysisistä vaikutuksista sekä asukkaat että työntekijät toivat esiin raittiin ilman saannin, kunnon kohenemisen sekä ruokahalun ja yöunen parantumisen. Yhtä mieltä oltiin myös ulkoilun sosiaalisista vaikutuksista. Ulkoilu ja luonnossa oleminen yhdisti niitä asukkaita, jotka sitä harrastivat. Työntekijät kertoivat, että vaikka yleensä asukkaat keskustelivat keskenään melko vähän, niin ulosmeno ja siellä oleminen aiheuttivat keskustelua asukkaiden kesken. Tapahtuma yhdisti siihen osallistuneita ja vaikutti heidän yhteishenkeensä jälkeenpäinkin.

Eläinten kanssa toimiminen. Salovuoren (2014, 54) mukaan hoitokodeissa ja palvelutaloissa vierailevat eläimet tuovat ikäihmisille runsaasti muistoja ja rikkovat laitospaikkaita rutiineja. Tutkimassani hoitokodissa tilanne oli parempi, koska siellä oli omia eläimiä, joiden läsnäoloa pystyttiin hyödyntämään päivittäin. Kissat olivat lähes kaikille asukkaille tärkeitä. Kukot ja kanat kiinnostivat niitä, jotka kävivät ulkona. Haastateltujen asukkaiden ja työntekijöiden mielestä eläimet vaikuttivat pääasiassa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. He kertoivat eläinten tuovan hyvää oloa ja vaihtelua arkeen sekä piristävän. Työntekijät ja kaksi asukasta mainitsivat niiden myös rauhoittavan. Toisaalta työntekijät kertoivat kissojen voivan aiheuttaa muistisairaille iltaisin rauhattomuutta, kun he miettivät, onko kissoja hoidettu kunnolla.

Hoitokodissa eläinten suurta merkitystä asukkaille selittää niiden aikaansaamien positiivisten vaikutusten lisäksi se, että kaikki haastatellut asukkaat ja suurin osa muista asukkaista olivat aikaisemmin kotonaan tottuneet kotieläimiin. Ne herättivät heissä myönteisiä muistoja. Kissat herättivät kukkoja ja kanoja enemmän tunteita, koska niitä voitiin hoivata, pitää sylissä ja silittää. Salovuoren (2014, 84) mukaan eläimet tuottavatkin ihmisille iloa ja hyvää mieltä antamalla mahdollisuuden koskettaa ja tarjota hellyyttä. Työntekijöiden mielestä kissojen helliminen täytti asukkaiden hoivaamisen tarvetta. Osa asukkaista oli valmiita tinkimään omasta mukavuudestaan saadakseen olla niiden kanssa. Kissojen suosioon vaikutti myös se, että ne olivat paljon sisätiloissa, kuten asukkaat ja henkilökuntakin. Tällöin niitä seurattiin ahkerasti ja niiden toimintaan reagoitiin.

Hoitokodin eläimillä oli myös vaikutusta asukkaiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Ne tarjosivat paljon keskustelunaiheita ja vaikuttivat haastateltujen asukkaiden yhteishenkeen luomalla positiivista ilmapiiriä varsinkin silloin, kun niitä seurattiin yhdessä ja niiden toiminnalle naurettiin. Työntekijöidenkin mielestä yhteishenki lisääntyi etenkin niiden asukkaiden keskuudessa, jotka pitivät eläimistä. Toisaalta kissat saattoivat kiristää hoitokodin ilmapiiriä silloin, kun asukkaat kilpailivat niiden huomiosta. Työntekijöiden mukaan olohuoneeseen ilmestyessään kissat herättivät koko huoneen henkiin ja aktivoivat syrjään vetäytyneitäkin asukasta. Salovuorikin (2014, 84) kertoo hoitokodeissa ja palvelutaloissa eläimen läsnäolon muuttavan

koko ryhmän ilmapiiriin nopeasti ja piristävän jo passivoituneitakin ikäihmisiä. Hänen mukaansa eläinten vaikutuksesta myös ryhmän kommunikaatio lisääntyy.

Työntekijöiden mielestä eläimet vaikuttivat niiden asukkaiden fyysiseen hyvinvointiin, jotka pystyivät eläinten kanssa toimimaan. Haastatelluista asukkaista kahta kukot ja kanat innostivat liikkumaan ylläpitäen näin heidän toimintakykyään. Toinen heistä oli ottanut vastuulleen kukkojen ja kanojen päivittäisen huolehtimisen. Vastuunoton Yli-Viikari (2014, 60) yhdistää itsensä tarpeelliseksi tuntemiseen. Se on hänen mielestään tärkeää erityisesti silloin, kun on laitoksessa tai sairaalassa tottunut olemaan hoidon passiivisena kohteena.

Luonnon hyödyntämistä rajoittavat tekijät. Hoitokodin asukkaiden suurimmat luonnon hyödyntämistä ulkona rajoittavat tekijät olivat fyysinen toimintakyky ja muistisairaus, jotka liittyivät pääosin heidän korkeaan ikäänsä. Heikentyneen toimintakyvyn takia hoitokodin rinnetontti haittasi alueella liikkumista. Rantakokon ja Rantasen (2008, 43) mukaan ongelmaksi ympäristö muodostuukin silloin, kun vaatimukset ja toimintakyvyn taso eivät enää ole oikeassa suhteessa toisiinsa nähden ja toimiminen ympäristössä vaikeutuu. Hoitokodissa yhtenä suurena rajoittavana tekijänä oli asukkaiden haluttomuus lähteä ulos, mikä saattoi johtua heidän heikentyneestä fyysisestä toimintakyvystään ja muistisairaudesta. Toisin kuin muilla hoitokodin asukkailla, haastateltujen asukkaiden keskeisiksi ulosmenoa rajoittaviksi tekijöiksi ei noussut muistisairaus tai haluttomuus lähteä ulos. Heillä suurin rajoittava tekijä oli heikentynyt fyysinen toimintakyky.

Hoitokodin kahdeksastatoista asukkaasta kolmesta tarvitsi apua ulos menemiseen ja ulkona liikkumiseen. Haastatelluista asukkaista kolme selvisi suhteellisen omatoimisesti vastaavista tilanteista. Kaikki asukkaat käyttivät ulkona liikkueessaan apuvälineitä. Pihalla liikkumista haittasivat maaston epätasaisuus ja rappuset. Kaiheet helpottivat rappusissa kulkemista ja toisen talon etuoven portaiden viereen oli rakennettu kulkua helpottava luiska. Apuvälineillä kuljettaessa liikkuminen oli kuitenkin vaikeaa. Rappen ym. (2010, 118) perustelevat kulkuväylien tasaisuuden tärkeyttä sillä, että ikääntyessä syvyysnäkö heikkenee ja askel sekä lyhenee että madaltuu.

Asukkaiden haluttomuus lähteä ulos aiheutti välillä työntekijöille tarpeen kehitellä erilaisia houkuttelukeinoja. Oli tärkeää, että työntekijät jaksoivat houkutella ja motiivoida asukkaita, koska se lisäsi heidän ulkona käyntejään. Työntekijöiden periaatteena kuitenkin oli, että asukkaiden mielipidettä kunnioitetaan eikä heitä pakoteta ulos, jos he eivät halua sinne lähteä. Työntekijöiden mielestä toisen rakennuksen terassin käytön estivät ennakkoluulot, joiden mukaan siellä ollessa ei saanut raikasta ulkoilmaa. Sekä asukkaiden että työntekijöiden mielestä luonnon hyödyntämisestä ulkona rajoitti, etenkin yksin liikuttaessa, pelko kaatumisesta ja sen seurauksista. Työntekijät pyrkivätkin eri tilanteissa auttamaan asukkaita kaatumisen estämiseksi.

Hoitokodin asukkailla vuodenaikojen vaihtelut vaikuttivat luonnon hyödyntämiseen ulkona. Asukkaat toivat esille liukkauden, kovan tuulen, lumi- ja vesisateen sekä pimeyden rajoittavina tai estävinä tekijöinä. Päivien lyheneminen pimeinä vuodenaikoina hankaloitti myös ikkunanäkymien katselua. Sekä asukkaiden että työntekijöiden mielestä pukeutuminen yleensä, mutta etenkin talvella, haittasi uloslähtöä. Yksi asukkaista kertoi, että juuri pukeutumisen vuoksi hän ei aina viitsinyt lähteä ulos. Rappe ym. (2010, 120) mukaan ikäihmiset voivatkin kokea ulkoilun rasittavaksi jo pelkästään voimia vaativan pukeutumisen vuoksi. Hoitokodin työntekijät kertoivat talvivarusteiden hankaloittavan myös ulkona liikkumista. Talvella pukeutumisen ja liikkumisen yhteydessä tulivat esille myös henkilöstöresurssit. Tällöin olisi välillä kaivattu lisää henkilökuntaa tai harjoittelijoita ja vapaaehtoisia. Asukkaiden sukulaisten ja tuttavien panosta arvostettiin. Rappe ym. (2010, 120) toteavat laitoksissa olevan usein ulkoiluttajista pulaa. Ulkoilua voi heidän mielestään myös haitata ikäihmisen pelko siitä, että hän aiheuttaa liikaa vaivaa kiireisille omaisille tai henkilökunnalle.

Luontolähtöinen toiminta. Hoitokodissa ei ollut varsinaista Green Care -toimintaa, jossa sekä Green Caren keskeiset elementit (luonto, toiminta ja yhteisö) että perusedellytykset (vastuullisuus, ammatillisuus ja tavoitteellisuus) olisivat toteutuneet (Soini ym. 2011, 325–326; Soini & Vehmasto 2014, 11). Hoitokodissa oli kuitenkin läheisesti Green Carea muistuttavaa toimintaa.

Green Caren toimintamuodoista luonnon materiaalien terapeutista käyttöä muistutti toiminta, jolla työntekijät hyödynsivät luontoa sisätiloissa. Työntekijät toivat

kukkia ja muita eri vuodenaikojen mukaan kerättyjä luontomateriaaleja sellaiseen paikkaan, johon kokoonnuttiin useamman kerran päivässä. Asukkaat tutustuivat niihin tunto-, näkö- ja hajuaistin avulla. Tavoitteena oli saada aikaan keskustelua ja tuoda esiin muistoja. Kukista mietittiin niiden nimiä ja muisteltiin, mitä luonnon kukkia kenelläkin oli kotona ollut. Muu luontomateriaali yhdistettiin vuodenaikoihin sekä siihen, mihin ja miten niitä oli ennen käytetty. Yhtenä tavoitteena oli myös pitää muistisairaat kiinni ajassa. Airilan (2007, 43–44) mukaan muistelu aktivoi muistitoimintoja, tukee itsetuntoa ja innostaa keskusteluun. Hakonen (2002, 131) tuo esiin, että muistellessaan ikäihminen myös saa oman äänensä kuuluviin, mikä ylläpitää hänen voimavarojaan. Työntekijöiden luontomateriaalien hyödyntäminen asukkaiden parissa työskennellessä ei kuitenkaan täyttänyt kaikkia Green Care -toiminnan perusedellytyksiä. Hoitokodin piha ja puutarha miellyttävänä ympäristönä muistutti Green Caren terapeuttisia pihoja ja puutarhoja edistämällä viihtyvyyttä. Käyttöä kuitenkin rajoitti maaston vaikeakulkuisuus. Hoitokodissa oli myös Green Caren tapaista kaverikoiratoimintaa. Jotkut työntekijät ja asukkaiden sukulaiset toivat hoitokotiin oman koiransa asukkaiden iloksi. Toiminta ei kuitenkaan ollut säännöllistä eikä vieraileva koira käynyt kaikkien asukkaiden luona.

8 POHDINTA

Tein tutkimukseeni liittyvät haastattelut syksyllä, mikä osoittautui haastattelujen tulosten kannalta hyväksi vuodenajaksi. Tyypillistä on, että ikäihmiset nauttivat luonnosta pääasiassa kesällä ja siksi muistikuvat kesästä ovat vielä syksyllä selkeitä. Toisaalta vastauksissa näkyivät myös syksyn kylmenneet ilmat ja pimentyneet illat muun muassa luonnon hyödyntämistä rajoittavia esteitä mietittäessä. Hoitokodin johto valitsi haastateltavat asukkaat ja työntekijät. Yhden asukkaan jouduin jättämään pois tutkimuksestani, koska hänen vastauksensa eivät olleet luotettavia muistisairauden sen hetkisen tilan vuoksi. Muilla haastatelluilla ei ollut vaikeuksia vastata ja heidän vastauksensa olivat luotettavia. Kaikki haastatellut olivat naisia. Miehiä hoitokodissa oli vain kaksi. On vaikea arvioida, olisiko sukupuolella ollut tässä tutkimuksessa merkitystä. Tuloksiin vaikutti lähinnä se, että haastateltujen asukkaiden toimintakyky oli hyvä verrattuna muihin, ja he olivat ulkona luonnossa mielellään ja säännöllisesti. Työntekijät sen sijaan kuvasivat vastauksissaan kaikkia hoitokodin asukkaita, joista suurin osa ei mennyt mielellään ulos ja kävi siellä siksi harvoin. Omasta mielestäni sain vastaukset tutkimuskysymyksiini, mutta otoksen pienuuden vuoksi tulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä.

Teorian perusteella tiesin luonnolla ja luonnossa toimimisella olevan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten hyvinvointiin. Tutkimustulokseni toivat mielestäni kuitenkin esille yllättävän paljon hoitokodin luonnosta saatuja hyvinvointivaikutuksia, vaikka melkein kaikilla asukkailla oli heikko toimintakyky ja suurin osa heistä oli yli 90-vuotiaita. Opinnäytetyöni teorian ja tulosten perusteella voi sanoa, että luonnon hyödyntäminen ei välttämättä vaadi erityisiä menetelmiä ja suuria investointeja tuottaakseen hyvinvointivaikutuksia. Menetelmien avulla voidaan kuitenkin luonnon vaikutuksista saada voimakkaampia. Toimintarajoitteiselle, iäkkäälle ihmiselle on merkittävää jo se, että hän voi seurata luontoa ja sen kiertokulkua ikkunasta. Vielä merkittävämpää on se, että hän voi itse olla luonnossa ja kokea sen eri aisteilla. Mielestäni luonto pitäisikin saada osaksi huonokuntoisten ikäihmisten jokapäiväistä elämää.

Tilastojen mukaan yli 65-vuotiaita on vuonna 2040 yli neljännes väestöstä ja 85 vuotta täyttäneiden osuus yli kaksinkertaistuu vuosina 2015–2040 (Sosiaali- ja terveysalan 2016, 23–24). Vaikka ihmisten terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrää kasvaa, niin pitkän elinajan lopussa on vääjäämättä heikon toimintakyvyn rajoittamaa aikaa (Sihvonen ym. 2013, 68–69.) Yksilön ja yhteiskunnan kannalta on tärkeää, että tämä aika saadaan siirretyksi pitkälle elinkaaren loppuun, jolloin sen vaikutus jää lyhyeksi. Sosiaali- ja terveysalalla voidaan hyödyntää luonnon hyvinvointiin liittyviä positiivisia vaikutuksia suunnitelmallisesti ja ammattimaisesti niin, että hyvä toimintakyky säilyy mahdollisimman monella ikäihmisellä mahdollisimman pitkään. Ennaltaehkäisevänä toimintana sillä on mielestäni merkitystä yksityisen ihmisen ja yhteiskunnan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Luonnon hyödyntäminen tähän tarkoitukseen on suhteellisen helppo, kustannustehokas ja ekologisesti kestävä ratkaisu.

Opinnäytetyöni pohjalta sosionomin (AMK) on mielestäni tärkeä tietää ja ymmärtää luonnon hyvinvointivaikutusten merkitys ikäihmisille. Hänen tulisi myös osata käyttää erilaisia luontolähtöisiä toimintatapoja ja menetelmiä ikäihmisten hyvinvoinnin tukemisessa niin ennaltaehkäisevässä kuin muussakin työssä. Tämän lisäksi on myös tärkeää tietää, mitkä tekijät saattavat rajoittaa ikäihmisten luonnon hyödyntämistä ja miten niitä on mahdollista poistaa. Erilaisia ikäihmisten ryhmiä ohjatessaan sosionomi (AMK) voi luontoa hyödyntämällä vahvistaa ikäihmisten voimavaroja. Jotkin luontolähtöiset toimintamuodot, kuten kasvien hoito, voivat myös tuoda ikäihmisille elämän merkityksellisyyden ja elämänhallinnan tuntua. Luontolähtöisten toimintamuotojen avulla sosionomi (AMK) voi myös tukea ikäihmisten yhteisöllisyyttä, aktiivisuutta ja osallisuutta. (Sosionomin (AMK) työtehtävät 8.6.2006, 1.)

Sosionomilla (AMK) on mahdollisuus työyhteisössään ja monialaisissa tiimeissä edistää erilaisten luontolähtöisten toimintamuotojen tunnettavuutta ja käyttöä. Hän voi työyhteisössään pyrkiä vaikuttamaan luonnon hyödyntämistä rajoittavien esteiden poistamiseen. Lähiesimiehenä hän pystyy vaikuttamaan näiden tavoitteiden saavuttamiseen esimerkiksi tiedonkulun, koulutuksen ja motivoinnin keinoin. Sosionomin (AMK) tulisi pitää mielessä luonnon mahdollisuudet erilaisten menetelmien ja työkäytäntöjen kehittämisessä. Sovittaessaan palveluita tarvelähtöisesti

hänen tulee ottaa huomioon jo olemassa olevat luontolähtöiset toimintamuodot kuten Green Care -toiminta. Sosionomi (AMK) voi osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun eri kanavien kautta ja tuoda esille erilaisten luontolähtöisten menetelmien käyttömahdollisuuksia ja niiden vaikutuksia sosiaalialalla. Sosionomin (AMK) toiminta tulee aina perustua ihmisarvon kunnioittamiseen ja eettisten periaatteiden huomioimiseen. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen 29.4.2016, 1–2.)

Haasteena luonnon hyödyntämiselle voi olla luonnon itsestään selvyys, jolloin sen vaikutuksia ei tiedosteta tai arvosteta tai sitä ei vain muisteta hyödyntää. Varsinkin kaupungistumisen seurauksena nuorempien ihmisten suhde luontoon on erilainen kuin ikäihmisten. Mahdolliset allergiat saattavat haitata luonnossa liikkumista, puutarhanhoitoa ja eläinten kanssa olemista. Green Care -toiminnan harjoittamisessa haasteena saattavat olla yhä vähäinen tunnettavuus ja toiminnan vakiintumattomuus.

Jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa selvittää luontoon liittyvän viriketoiminnan vaikutuksia hoitokoti Tuulikellon asukkaisiin. Kiinnostavaa olisi myös tutkia, millaisia eroja on hoitokodeissa tai palvelutaloissa asuvien eri sukupuolta olevien ikäihmisten tavoissa hyödyntää luontoa ja niistä saatavissa hyvinvointivaikutuksissa. Tämän lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, minkälaisia eroja luonnon hyvinvointivaikutuksilla on kaupunkilaisille verrattuna maaseudulla asuviin.

Haastatteluista jäi erityisesti mieleeni sekä asukkaiden että työntekijöiden arvostus hoitokodin luontoympäristöä kohtaan. He pitivät tärkeänä sitä, että luonto oli lähellä. Yksi asukas (A2) lopettikin haastattelun sanomalla:

”Se se just on, ettei tää missään keskellä kaupunkia oo.”

LÄHTEET

- Ahola, S. & Leminen, T. 2009. Liikkumalla tasapainoa. Teoksessa: E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M. Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä: ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisu- ja. Sarja A: tutkimukset ja raportit 1, 82–91.
- Airila, A. 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet: opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Anja Yliviikari. 2016. [Verkkosivusto]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 7.10.2017]. Saatavana: <https://www.luke.fi/henkilosto/anja-yli-viikari/>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. p. Tampere: Vastapaino.
- Green Care Finland ry. Ei päiväystä. Yhdistys. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 19.9.2017]. Saatavana: <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/>
- Green Care -työkirja. 2014. [Verkkojulkaisu]. MTT, THL & Lapin AMK. [Viitattu 17.9.2017]. Saatavana: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>
- Hakonen, S. 2003a. Muistelutyö. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–137.
- Hakonen, S. 2003b. Vihreä ympäristö eheyttää. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 212–221.
- Haubenhof, D.K., Elings, M., Hassink, J.H. & Hine, R.E. 2010. [Verkkojulkaisu]. The development of green care in western european countries. [Viitattu 19.9.2017]. Saatavana: [http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307\(09\)00392-9/pdf](http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307(09)00392-9/pdf)
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13–33.
- Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 393–406.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. lisäp. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hoitokoti Tuulikello. Ei päiväystä. Hoivatoimintaperiaatteet. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 15.11.2017]. Saatavana: <http://www.tuulikello.fi/hoivatoimintaperiaatteet.html>
- Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa: K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 5–9.
- Ikäihmisten perhehoidon lähtökohdat ja vahvuudet. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Jyväskylä: Perhehoitoliitto ry. [Viitattu 21.9.2017]. Saatavana: https://www.perhehoitoliitto.fi/perhehoito/ikaihmiset/perhehoidon_lahtokohdat_ja_vahvuudet
- Kalevi Korpela. 10.1.2014. [Verkkosivusto]. Tampere: Tampereen yliopisto. [Viitattu 7.10.2017]. Saatavana: <http://www.uta.fi/yky/oppiaineet/psykologia/yhteystiedot/esittelyt/kalevikorpela.html>
- Kananen, J. 2008. Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University press.
- Katriina Soini. 2016. [Verkkosivusto]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 7.10.2017]. Saatavana: <https://www.luke.fi/henkilosto/katriina-soini/>
- Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. Psykologia (5), 329–408.
- Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa: R-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviahho (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopisto. Psykologian laitos / Toimituskunta, 58–78.

- Korpela, K. & Paronen, O. 2011 Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö. [Verkkojulkaisu]. Metlan työraportteja 212. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 80–90. [Viitattu 17.9.2017]. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Korpela, K. & Paronen, O. 2012. Ulkoilu luonnossa elvyttää. Hyvinvointikatsaus (2), 44–47.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laatu, M. 2012. Lemmikkieläimet hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Teoksessa: T. Helne & T. Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja: etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 255–270.
- Latvakangas, E. 2007. Puutarhanhoito on paluuta paratiisiin. Teoksessa: E. Latvakangas & H. Laaksonen (toim.) Puu, puisto, puutarha Varsinais-Suomessa. Turku: k&h. Turun yliopisto. Kulttuurihistoria, 31–34.
- Laukkanen, R. 9.3.2010. Luontoliikunta ja terveys: kooste luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista perustuen valikoituihin tieteellisiin tutkimuksiin. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen latu. [Viitattu 17.9.2017]. Saatavana: <http://docplayer.fi/7978019-Luontoliikunta-ja-terveys.html>
- Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa: K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 22–36.
- Liisa Tyrväinen. 2016. [Verkkosivusto]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 7.10.2017]. Saatavana: <https://www.luke.fi/henkilosto/liisa-tyrvainen/>
- Lundell, K. & Haapasaari, N. 2013. Koira-avusteisuus – kokemuksia ja ajatuksia Suomesta. Teoksessa: K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 64–74.
- Luoma, M-L. 2010. Elämänlaatu. Teoksessa: P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 74–89.
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. 2013. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT. VoiMaa! -hankkeen esite. [Viitattu 13.9.2017]. Saatavana: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Luonto kuntoutusympäristönä. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Green Care Finland ry. [Viitattu 19.9.2017]. Saatavana: <http://www.gcfinland.fi/green-care/-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>

- Lääperi, R. & Puromäki, H. 2014. Kohti suomalaista Green Care -laadunhallintaa. Teoksessa: E. Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT Kasvu 20. MTT Taloustutkimus, 49–94. [Viitattu 17.9.2017]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Malmberg, K. 2017. Metsässä treeni tuntuu kevyeltä ja juoksu muuttuu rennoksi – Kokeile viittä terveyttä lisäävää luontoliikuntalajia. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsingin Sanomat 16.4.2017. [Viitattu 20.10.2017]. Saatavana HS-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mikkola, A. 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa: E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 113–135.
- Mäntylä, H., Kuusela, M., Rappe, E. & Kuittinen, M. 2011. Asuntojen toiminnallinen suunnittelu: senioriasumisen suunnitteluohje. [Verkkojulkaisu]. TTS:n tiedote 2 (658): Asuminen, teknologia ja palvelut. [Viitattu 17.9.2017]. Saatavana: <http://www.tts-nyt.fi/images/julkaisut/tiedostot/koti658.pdf>
- Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Pori: Kehitys Oy.
- Nikodin, J., Kokkonen, A. & Viberg, K. 2013. Yhteinen käsitys: kestävän kehityksen, kasvatuksen ja koulutuksen sanasto ja käytännöt. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy. [Viitattu 15.11.2017]. Saatavana: http://www.yhteinenkasitys.fi/sites/prod.yhteinenkasitys.fi/files/yhteinen_kasitys_web.pdf
- Nikunen, H. 2007. Valon maisemat hyvinvoinnin rakentajina. Viherympäristö (3), 48–51.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Pikkarainen, A. 2007. Ympäristö. Teoksessa: T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 42–68.
- Puutarhan käyttö. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Green Care Finland ry. [Viitattu 21.9.2017]. Saatavana: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>
- Päivänen, P. 2017. Voimme huonosti, koska vietämme liian vähän aikaa luonnossa – Steriili sisätila on ihmiselle luonnoton ympäristö, sanoo neurobiologi. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsingin Sanomat 1.6.2017. [Viitattu 20.10.2017]. Saatavana: <https://www.hs.fi/paivanlehti/01062017/art-2000005234464.html>
- Rantakokko, M., Iwarsson, S., Vahaluoto, S., Portegijs, E., Viljanen, A. & Rantanen, T. 2014. Perceived Environmental Barriers to Outdoor Mobility and Feel-

- ings of Loneliness Among Community-Dwelling Older People. [Verkkolehtiartikkeli]. *Journals of Gerontology, Series A. Biological Sciences & Medical Sciences* 69 (12), 1562–1568. [Viitattu 12.11.2017]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/262646103_Perceived_Environmental_Barriers_to_Outdoor_Mobility_and_Feelings_of_Loneliness_Among_Community-Dwelling_Older_People
- Rantakokko, M., Pakkala, I., Äyräväinen, I. & Rantanen, T. 2015. The effect of out-of-home activity intervention delivered by volunteers on depressive symptoms among older people with severe mobility limitations: a randomized controlled trial. [Verkkolehtiartikkeli]. *Aging & Mental Health* 19(3), 231–238. [Viitattu 12.11.2017]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24927225>
- Rantakokko, M. & Rantanen, T. 2008. Arjen ympäristö liikkumista suosivaksi. *Liikunta & tiede* 45 (2–3), 40–43.
- Rantakokko, M. & Rantanen, T. 2013. Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 541–548.
- Rantanen, T., Portegijs, E., Viljanen, A., Eronen, J., Saajanaho, M., Tsai, L–T., Kauppinen, M., Palonen E–M., Sipilä, S. & Rantakokko, M. 2012. Individual and environmental factors underlying life space of older people – study protocol and design of a cohort study on life-space mobility in old age (LISPE). [Verkkolehtiartikkeli]. *BMC Public Health* 12. [Viitattu 12.11.2017]. Saatavana: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-1018>
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in the long-term care. [Verkkojulkaisu]. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. [Viitattu 10.10.2017]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1>
- Rappe, E. 2012. Verkkaista pihaelämää. *Memo* (1), 12–14.
- Rappe, E. & Koivunen T. 2017. Hoitokodin kasvit. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 16.9.2017]. Saatavana: http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PD_F.indd_.pdf
- Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2010. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. 2. päivitetty p. Helsinki: Viherympäristöliitto. Viherympäristöliiton julkaisu 28.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV: kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 21.9.2017]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf
- Saarinen, K. & Parkkima, T. 2017. Lähimetsien säilyttäminen vähentää terveysmenoja. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsingin Sanomat 7.5.2017. [Viitattu 20.10.2017]. Saatavana: <https://www.hs.fi/paivanlehti/07052017/art-2000005199858.html>
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green spot.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Helsinki: Mediapinta.
- Sievänen, T. 2011. Johdanto. Teoksessa: T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö [Verkkojulkaisu]. Metlan työraportteja 212. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 7–11. [Viitattu 16.9.2017]. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän tulos. Teoksessa: T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö [Verkkojulkaisu]. Metlan työraportteja 212. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 37–79. [Viitattu 16.9.2017]. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Sihvonen, A-P., Martelin, T., Koskinen, S., Sainio, P. & Aromaa, A. 2013. Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 66–71.
- Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa: K. Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT Kasvu 21. MTT Taloustutkimus, 12–49. [Viitattu 16.9.2017]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. [Verkoartikkeli]. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3), 320–331. [Viitattu 17.9.2017]. Saatavana: https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf

- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa: E. Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT Kasvu 20. MTT Taloustutkimus, 8–28. [Viitattu 16.9.2017]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2016. [Verkkojulkaisu]. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkosto. [Viitattu 15.11.2017]. Saatavana: www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Sosionomi_kompetenssit_2016.pdf
- Sosiaali- ja terveysalan tilastollinen vuosikirja 2016. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos. SVT. Tilastokeskus. [Viitattu 15.10.2017]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131969/URN_ISBN_978-952-302-784-8.pdf?sequence=1
- Sosionomin (AMK) työtehtävät seniori- ja vanhustyön eri toimintaympäristöissä. 8.6.2006. [Verkkojulkaisu]. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkosto. Vanhustyön työryhmä. [Viitattu 15.11.2017]. Saatavana: <https://intra.seamk.fi/loader.aspx?id=0faa7b0c-b90c-4d0e-9326-5eed321a581c>
- Tarkiainen, A., Mynttinen, R., Pajala, A., Sundell, S. & Törn, A. 2014. Green Care -osaamisen kehittäminen Suomessa. Teoksessa: E. Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT Kasvu 20. MTT Taloustutkimus, 95–142. [Viitattu 10.9.2017]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Tommola, A. 2017. Luonto lisää onnellisuutta, matkailu ei välttämättä – Näin vietät rentouttavan loman. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsingin Sanomat 1.6.2017. [Viitattu 20.10.2017]. Saatavana HS-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus & Oulun seutu. [Viitattu 27.10.2017]. Saatavana: http://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf
- Tulikki, A. 2012. Green Care – hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa: H. Jankkila (toim.) Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. [Verkkojulkaisu]. Rovaniemen ammattikorkeakoulu julkaisusarja C 30, 13–25. [Viitattu 9.9.2017]. Saatavana: <http://www.ramk.fi/loader.aspx?id=b48a1dc6-02d9-49d8-8c86-7736398d6d5f>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa: L. Tyrväinen, M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuu-

lentie (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 48–58.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa: L. Tyrväinen & S. Tuulentie (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. [Verkkojulkaisu]. Metlan työraportteja 52. Helsinki: Metsäntutkimuslaitos, 57–77. [Viitattu 16.9.2017]. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Ulrich, R. S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. [Verkkoartikkeli]. Science 224. [Viitattu 17.9.2017]. Saatavana: <https://mdc.mo.gov/sites/default/files/resources/2012/10/ulrich.pdf>

Ulrich, R. S. 2002. Health Benefits of Gardens in Hospitals: paper for conference, Plants for People. [Verkkojulkaisu]. Texas: Center for Health Systems and Design. Colleges of Architecture and Medicine. Texas A & M University. [Viitattu 16.9.2017]. Saatavana: <http://plantsolutions.com/documents/HealthSettingsUlrich.pdf>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. Journal of Environmental Psychology, 11, 201–230.

Ulrich, R.S., Quan, X., Joseph, A. & Zimring, C. 2004. The Role of the Physical Environment in the Hospital of the 21 st Century: a Once-in-the-Lifetime Opportunity. [Verkkojulkaisu]. Concord, California: The Center for Health Design. [Viitattu 15.9.2017]. Saatavana: https://www.healthdesign.org/system/files/Ulrich_Role%20of%20Physical_2004.pdf

Vanhempi tutkija Erja Rappe, MMT, dosentti. 2016. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 21.10.2017]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/ota-yhteytta/erja-rappe/>

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim. Hippokrates Duodecim -sarja.

Vehmasto, E. 2014. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa: E. Vehmasto (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT Kasvu 20. MTT Taloustutkimus, 29–48. [Viitattu 15.9.2017]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Verkasalo, E., Kurttila, M., Mutanen, A., Viitanen, J., Rätty, T., Peltola, R. & Vehmasto, E. 2016. [Verkkojulkaisu] Uusiutuviesta luonnonvaroista tuotteita, palveluita ja liiketoimintaa. Teoksessa: Vihreä biotalous: 100-vuotiaan Suomen hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn perusta, 24. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Luon-

nonvara- ja biotalouden tutkimus 59, 21–25. [Viitattu 18.9.2017]. Saatavana: http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/537476/luke-luobio_59_2016.pdf

Yhdistyksen eettiset ohjeet 13.4.2012. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Green Care Finland ry. [Viitattu 19.9.2017]. Saatavana: <http://www.gcf Finland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: K. Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT. Kasvu 21. MTT Taloustutkimus, 50–97. [Viitattu 15.9.2017]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalous 141. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.

LIITTEET

Liite 1. Selvitys opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteista

Liite 2. Aukkaiden teemahaastattelurunko

Liite 3. Työntekijöiden teemahaastattelurunko

LIITE 1 Selvitys opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteista

TIETOA OPINNÄYTETYÖSTÄNI

Teen opinnäytetyötä Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaalian koulutusohjelmassa. Opinnäytetyöni ohjaaja on lehtori Katariina Perttula, Katariina.Perttula(at)seamk.fi

Tutkin iäkkäiden ihmisten luontokokemuksia, luontomahdollisuuksien hyödyntämistä ja niiden vaikutusta hoitokodissa asuvien ikäihmisten hyvinvointiin.

Alustavia tutkimuskysymyksiä ovat:

- Miten hoitokodissa asuvat ikäihmiset ja henkilökunta hyödyntävät luontoa?
- Kokevatko hoitokodissa asuvat ikäihmiset ja henkilökunta luonnolla ja luontolähtöisellä toiminnalla olevan vaikutusta asukkaiden hyvinvointiin?
- Millaiset asiat ovat rajoittavia tekijöitä luonnon hyödyntämiselle ja miten niitä voitaisiin poistaa?
- Minkälaisia luontoon liittyviä toiveita ikäihmisillä on?

Tarkoitukseni on haastatella kolmea henkilökuntaan kuuluvaa ja viittä asukasta hoitokodissa. Haastattelu on teemahaastattelu, joka nauhoitetaan ja kirjoitetaan sen jälkeen puhtaaksi. Haastateltavien nimiä ei mainita opinnäytteessä ja haastattelijaa sitoo salassapitovelvollisuus. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja vain haastattelijalla on mahdollisuus nähdä kerätty aineisto. Puhtaaksikirjoittamisen jälkeen nauhoitukset hävitetään. Tutkimuksen valmistuttua myös haastatteluista puhtaaksikirjoitettu aineisto hävitetään.

Marika Niemi

050 5234112

Marika.A.Niemi(at)seamk.fi

LIITE 2 Aukkaiden teemahaastattelurunko**ASUKKAIDEN TEEMAHAASTATTELURUNKO****Aukkaiden taustakysymykset**

- Minkä ikäinen olet?
- Oletko tai oletko ollut naimisissa? Onko sinulla lapsia?
- Missä työssä tai ammatissa olet ollut ennen eläkkeelle jäämistä?
- Kuinka kauan olet asunut hoitokodissa?
- Minkälaisessa ympäristössä olet asunut ennen hoitokotiin tulemistä (maaseutumainen/kaupunkimainen)?

Minkälaisia luontokokemuksia asukkailla on?

- Mikä merkitys luonnolla on ollut ennen ja nyt?
- Minkälaisia luontoon liittyviä muistoja ja kokemuksia on?
- Mitkä ovat olleet luontomielipaikkoja ennen ja nyt?
- Herättääkö hoitokodin luonto ja eläimet muistoja?

Miten asukkaat hyödyntävät luontoa hoitokodissa?

- Mitä luontoon liittyvää asukkaat tekevät ulkona ja sisätiloissa?
- Houkutteleeko luonto asukkaita menemään ulos?
- Miten eri vuodenaajat vaikuttavat luonnon hyödyntämiseen?
- Mitä luontoon ja hyvinvointiin liittyviä ajatuksia tai ideoita asukkailla on?

Miten luonto ja luontolähtöinen toiminta vaikuttaa asukkaiden hyvinvointiin?

- Kuinka tärkeänä asukkaat pitävät mahdollisuuttaan hyödyntää luontoa?
- Minkälaisia vaikutuksia asukkaat kokevat luonnolla ja luontolähtöisellä toiminnalla olevan hyvinvointiinsa?

Mitkä tekijät rajoittavat tai estävät asukkaita hyödyntämästä luontoa?

- Mitkä tekijät rajoittavat tai estävät luonnon hyödyntämistä?
- Miten luonnon hyödyntämistä rajoittavia tai estäviä tekijöitä voidaan vähentää tai poistaa?

LIITE 3 Työntekijöiden teemahaastattelurunko**TYÖNTEKIJÖIDEN TEEMAHAASTATTELURUNKO****Miten luontoa hyödynnetään hoitokodissa?**

- Mitä luontoon liittyvää asukkaat tekevät ulkona ja sisätiloissa?
- Houkutteleeko luonto asukkaita menemään ulos?
- Miten eri vuodenajat vaikuttavat asukkaiden luonnon hyödyntämiseen?
- Mitä luontoon liittyvää järjestettyä tai ohjattua toimintaa asukkailla on?
- Miten työntekijät hyödyntävät luontoa työssään?
- Mitä luontoon ja asukkaiden hyvinvointiin liittyviä ajatuksia tai ideoita työntekijöillä on?

Miten luonto ja luontolähtöinen toiminta vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin?

- Kuinka tärkeänä työntekijät pitävät asukkaiden mahdollisuutta hyödyntää luontoa?
- Minkälaisia vaikutuksia työntekijöiden mielestä luonnolla ja luontolähtöisellä toiminnalla on ikäihmisten hyvinvointiin?

Mitkä tekijät rajoittavat tai estävät luonnon hyödyntämisen?

- Mitkä tekijät rajoittavat tai estävät asukkaita hyödyntämästä luontoa?
- Miten luonnon hyödyntämistä rajoittavia tai estäviä tekijöitä voidaan vähentää tai poistaa?